以心傳心

——潘麟先生講授皇冠瑜伽

PAN LIN

潘麟 著

前言

作為源自印度，有著五千年歷史的皇冠瑜伽，在輝煌了數千年後進入了潛傳時期，一代只傳授幾人乃至一人。當輾轉傳至於我時，這麼多年我從未聽說有第二人通曉皇冠瑜伽。當我來到印度欲將皇冠瑜伽反哺予它的母國之際，那些資深的瑜伽學者和修行者們驚呼：皇冠瑜伽不是已經失傳千年了嗎？由是，我更加意識到有責任將這一千古絕學傳承下去，傳播開來，這既是對古聖先賢之告慰，也是對人類這一智慧結晶真正之珍愛。

自 2012 年我從印度訪學歸國後，積極投身於包括皇冠瑜伽在內的東方文化的復興與傳播之中，並為此創建了東方生命研究院。在這兩三年中，我於研究院內及全國各地持續地講授皇冠瑜伽和東方文化各流派之學問。本書是我在各地講授皇冠瑜伽時的系列錄音之整理，其中有些文章似乎並非是直接講授皇冠瑜伽，但卻與皇冠瑜伽的基本思想相一致，故也一併收錄於本書中。

因本書收錄各文章源於不同場次之講授，每次聽眾不同，討論主題不同，所要疏解之問題不同，由此諸般之差異，故文章與文章之間在語氣脈絡上或有差異，在結論上可能存在著某

些觀點互有出入，但這只是表面，其深層邏輯應是一以貫之的。

本書的面世是對此前出版的《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》一書的補充與豐富，故建議讀者先閱讀《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》後，再讀此書為宜，亦可將兩書互相參閱，如此兩書之所論則相得益彰。

印度的瑜伽文化、佛家文化以及中國的道家文化等，是典型的山林文化，出世學說。如何讓山林文化都市化，讓出世文化入世化，讓傳統文化現代化，讓聖賢文化平民化，讓隱士文化顯學化，讓神秘文化理性化，以及全面建構生命科學體系，是我有幸步入東方文化殿堂之後，數十年來上下求索的核心主題。思考這些問題很可能沒有什麼「終極答案」，因為對它們的思考將永遠在路上。包括本書在內，我的全部著作都是對這些主題長期探索的心血結晶。由此證明，我是一名真誠的學者，我的演講、著作和對上述諸問題的艱難思考，同樣是在無比真誠的態度下進行的。

真誠讓我衝破重重陳腐與禁忌，使我的思想與見地日日增進。

真誠讓我的讀者們，給予我的學說和思想以最大的同情與尊敬。

潘 麟

2015 年春記於深圳

版權聲明

包括本書在內的我的所有生命科學著作，都是源自於過去 40 多年，我深入學習東方傳統各流派文明文化、從事各類生命修證活動的智慧所得。“生命科學”一詞由我率先提出，但生命學的事實，則與人類文明，尤其是以中印為代表的東方文明的起源相伴而生。以現代文明的科學視角視之，這些終極的智慧結晶完全能夠建構和形成一門完善的生命科學體系（具體論述詳見我的各類著作）。遺憾的是，由於歷史原因，它們長期被封存在遠離都市的山林中，混雜於宗教或准宗教傳統中，而極少被大多數人理性認知，更不用說受益。這正是我提出建構和傳播“生命科學”的根本原因和願力所在。為讓更多人受益，讓思想、文明最大限度溝通，讓全球心靈越來越近，本人自願放棄名下所有著作版權，希望更多有識之士能夠將其翻譯成其他語種（這種翻譯含各種電子翻譯、紙張翻譯出版以及網路發佈）並廣泛傳播。

如您有這方面意願或想法，請隨時與我的工作團隊聯繫。

電話：+8617856345223

郵箱：m17856345223@163.com

WeChat:Dyglg_9999

願善增長。

潘麟（加蓋章）

嚴重警告：潘麟先生所有生命學著作僅供讀者個人學習、研究和交流。任何人或組織不得以此謀取任何商業利益，否則必將追究法律責任。

目錄

前言/i

第一部分 瑜伽基礎知識/1

瑜伽的起源/2
瑜伽的含義/13
瑜伽的作用/26
瑜伽的發展/37
瑜伽的分類/75

第二部分 皇冠瑜伽要義/151

三調的內涵/152
學統與道統/170
三傳奧義/181
論「加持力」/201
再論皇冠瑜伽的核心要義/213
打坐與發心/258
皇冠瑜伽健康觀/285
論尊師重道/302

第三部分 潘麟先生演講彙編/308

論生命學的創立/309
論鬼神文化的生命科學內涵/331
從六道輪回看文明體系和生命世界之關係/354
大般涅槃與盡心盡力/366

第一部分 瑜伽基礎知識

瑜伽的起源

「瑜伽」一詞是梵文 Yoga 的音譯。梵文是印度一種非常古老的語言，傳說是印度教信奉的天神——大梵天所造。那到底是不是大梵天創造的呢？肯定不是，是印度先民集體創造的，只是託名給了大梵天，所以叫梵文。梵文在印度誕生得非常早，據推測有五千年以上的歷史，有正式歷史記載的也有四千年了。在古代，梵文是專為知識分子們使用的，一般老百姓不能用，因為它被認為是神創造的，是神聖的語言，一般人不配使用。為此，梵文慢慢就成為了學者和宗教祭祀活動的專屬語言，成了宗教式語言。

一、神話起源

在印度傳統的瑜伽哲學中，世界或者一切存在皆來源於聲音，所以聲音是萬物之母。據說，印度三大主神（毗濕奴、大梵天、濕婆神）之一濕婆神（Shiva）用一種特殊的聲音——OM 創造了宇宙，整個宇宙就成為 OM 的化現。創造了這個世界以後，濕婆神看到人間有兩個問題：第一是世間的人疾病叢生，濕婆神憐憫人類，便給人類創造了瑜伽，幫助世人祛病健身；

第二是人與神的距離越來越遠，人類越來越痛苦，越來越軟弱和墮落，於是濕婆神創造了瑜伽，以止住他們墮落的身心，扭轉為上升和成長，最終和 Shiva 神合為一體，重新建立人與神之間生命的連接。

這個起源跟西方創世說也有異曲同工之處。《聖經》中的上帝也是通過聲音創造宇宙，但是這個聲音與 Shiva 神的聲音又有所不同，上帝是通過「說」的方式創造天地。

濕婆神創造宇宙之後，通過什麼方式維持這個宇宙的運轉呢？跳舞。為什麼會有風呢？為什麼樹會在風中搖擺呢？為什麼會有大海的海浪呢？這些都是濕婆神的舞蹈，神力在舞中張揚。花朵的開放，小鳥的歌唱，春風的吹拂，萬物的生長，四季的更迭等等，都是濕婆神舞蹈的外化。如果哪一天濕婆神不跳舞了，就沒有風了，大海就沒有波浪了，樹也不左右搖擺了，整個宇宙就寂靜了，停止了。停止就意味著毀滅，這個宇宙就消失了。所以說，濕婆神既是宇宙的創造之神，也是毀滅之神。要知道，他不是有意要把這個宇宙毀滅的，只是因為他不跳舞了，這個宇宙自然就毀滅了。所以濕婆神在印度出現的形象就是舞神——舞蹈之神。在印度的雕像中，濕婆神一直處於瘋狂的舞蹈狀態。

因此，濕婆神還得了另外一個稱號——醉神。他的醉不是因為喝酒喝醉的，而是跳舞跳醉的，沉迷於舞蹈給他帶來的類似醉酒的那種感覺中。「醉神」是個俗稱，真正的學名是「狂

喜之神」。醉了很狂喜，很自由，拋開了社會的一切規範、一切風俗、一切束縛。因為醉了，當然就不遵守社會規範，不遵守社會的條條框框。我就是我的規範，我就是我的法律，我就是我的自由，這就是西方尼采所說的「酒神精神」。西方有尼采的酒神狂喜，印度有濕婆神的舞蹈狂喜，佛家有阿彌陀佛的極樂境界，用詞不同，意思完全一樣。印度教裡濕婆神通過舞蹈、瑜伽與極樂聯繫起來，瑜伽是靜態的舞蹈，舞蹈是動態的瑜伽。修練瑜伽的最高境界就是醉，就是狂喜。

濕婆神之舞叫「神舞」，在佛教中叫「禪舞」，在西藏的佛教密宗中被稱為「金剛舞」。金剛舞、禪舞、神舞都是一個意思，都是在一種狂喜、一種沉醉中自由地釋放、自由地舞蹈，這種舞蹈才是舞蹈之本意、之精髓。那些預先設計好、編排好的舞蹈，只能叫做肢體按照既定的構思在運動。真正的舞蹈，初級階段是在沉醉中自由地通過肢體表達喜怒哀樂；到了高級階段，就是通過舞蹈獲得真正的狂喜和極樂，在狂喜和極樂中獲得祛病健身和開悟解脫。故而在印度，從古到今，舞蹈不是跳給人看的，而是用來敬神的，是對神表示尊敬的一種方式。佛教徒敬佛的方式是燒香，基督徒敬神的方式是唱頌歌，印度人是用狂醉的舞蹈、帶有原始巫術形式的舞蹈來敬神。

濕婆神創造瑜伽後，便把它交給了人類的一些智者和聖賢。聖賢從濕婆神那裡學會了瑜伽後，再傳給弟子們，這樣一代一代地流傳下來，便形成了瑜伽的歷史。濕婆神也因此被稱

為「瑜伽之神」「瑜伽之祖」。

神話不斷地給我們超越科學、超越哲理甚至是超越宗教的啟迪、智慧和新的靈感。它就像泉水一樣不斷往外冒，漸漸地彙聚成了一條生命河流之源頭——靈感的起源、生命的起源、人生價值和意義的起源。它給我們開闢了一個神話的世界，一個浪漫的世界，一個充滿了生機和創造力的世界，一個童趣般的世界，一個純真可愛的世界，更重要的是一個充滿了神性和靈氣的世界。就這樣，一個個神話串聯起來，在我們的身心內部獨立地創造了一個世界，構成了人生的一個向度、生命的一個維度，這個世界我們就叫「神話世界」，這種創造叫「神話性創造」。因此，神話世界不是在天上，而是在我們的人生之內。

要知道，任何一個民族的神話，都是這個民族的靈魂，也是這個民族的靈感來源。無論歷史演變了多少年，只要這個神話在，就會一直對這個文化和文明有啟迪、推動的作用。歷史上凡是一個神話盛行的地區，一定有一個可愛的、浪漫的、純潔的民族。反之，如果這個民族的生活中沒有了神話，生活的社會圈不再允許神話的存在，那它就是一個功利的、衝突的、教條的、死氣沉沉的民族。

現在的中國，只有部分少數民族還保留著信仰神話故事的傳統，神話還活在祖輩的言談舉止中，這樣的民族靈魂中充滿了浪漫和靈性。印度這樣的民族也多多少少保存著神話的傳

統，並依靠一代代的口耳相傳流傳下來。你可以指責他們迷信，但是不是所有神話的價值都能用「迷信」或「原始」二字來解釋的。

人們常常認為神話是古人臆造的，殊不知那裡面有超越人間一切哲學之上的啟迪，有超越人間歷史和現實之上的啟迪，是目前所有宗教、歷史、哲學乃至科學都無法取代的，它為我們提供了一個新的觀看世界、宇宙以及我們自己的視角。斷不可小看這一點，不要以為那是一些所謂的「落後的民族」滿腦子胡亂幻想出來的神神鬼鬼的神話故事而已。我們總是習慣地認為他們是未開化的落後民族，總是習慣地認為自己早就走出了神話社會，這是一種悲哀，不是一種驕傲。我們一旦離開了神話就等於離開了浪漫，離開了純潔，離開了一種新的啟迪源，一個永不停止的如源泉般的啟迪之路。

二、生命起源

瑜伽除了有神話起源之說，它還有一個更難理解的起源隱藏在宗教和哲學之中，就是生命起源，也可叫做「存在式起源」「意義起源」或「價值起源」。

如果通過存在的角度來理解瑜伽的起源，它會出現一個新的特點，就是當下性、此時性、活性。這種存在與歷史、神話無關，與當下有關。瑜伽就起源於此時此刻我們的那個生命、那個佛性。

佛性能帶給我們什麼？它會不斷告訴我們人生的意義和價值。對於常人來說，獲取人生的意義和價值有兩個來源，分別為內在來源和外在來源。外在來源是臨時的，內在來源是永久的；外在來源有可能是錯誤的，而內在來源是正確的。人不只是一個肉體的存在，歸根結底是一個意義和價值的存在，一個智慧的存在，一個創造的存在，或者說意識、覺知、覺醒的存在，這才是人的終極存在。這個終極存在如何發現呢？它就隱藏在我們現在的存在之中，一旦我們理解到意義的存在（意義的我、價值的我、般若的我、光明的我），它就會從我們現在的混沌、矛盾、混亂、顛倒的身心中彰顯出來，這就是明心見性。

這個彰顯的過程就是一種起源，至少相對於個人的生命和世界來說是一種起源。它不源於歷史、宗教、神話，而來源於內在、當下、此時此刻。這種起源是一種感知，並且永遠都以感知和覺知的方式存在，一旦變成理論和哲學體系時，其價值和意義就死了，就成了屍體，失去了活性和靈性。我們平時從哲學和宗教中尋求的價值和意義，找來的一定是死物。活物從哪裡來？就從此時此地內在的佛性中自動地往外冒出來。這個起源過去隱藏在宗教的經典或哲學之中，生命科學的任務之一就是把它挖掘出來。

比如，你問佛陀為什麼要到處講法？他說為了普度眾生。為什麼要普度眾生？他說他憐憫天下人。為什麼要憐憫天下

人？不憐憫行不行？他說不行。這裡面透出了一種責任、一種價值、一種意義。這些東西是沒有辦法轉化為語言的，能變成語言的就是「普度眾生」這四個字，但是普度眾生不等於價值，普度眾生已經是結果了，價值才是導致你要普度眾生的那個因緣，「因」才是價值和意義。但那個因是什麼呢？無法說清楚。就是有一種力量、一種感覺推動著要他去普度眾生。這種力量、這種感覺是來自於內在的，我們把它名之曰「意義」，名之曰「價值」。如果他不這樣做，這股力量就會使他飽受良心的譴責而晝夜不安；如果他這樣做了，他的心就安了。所以，千古以來，安心是非常困難的，要想把這個心安了，你必須是一個意義化的存在、價值化的存在、生命化的存在、覺醒化的存在、般若化的存在，而一定不可能是肉體化的存在、小我化的存在、私我化的存在。

要知道，小我化、私我化的存在不可能體會到佛陀的那個境界、那個狀態，也不可能體會到活著的意義和價值，這就是為什麼當代人有吃有喝有穿，但是仍然覺得活著沒勁，不知道為什麼活著的原因。活得沒勁的這個「勁」是什麼？就是意義和價值。為什麼沒有意義和價值了？因為你生活在自我、小我、軀體之中。沒有做到無我，就不是一個生命性存在、般若性存在、無我性存在，如此，你的意義和價值就透不出來。直到哪一天，你成為了那個生命性存在，成為的同時，你的意義和價值就彰顯出來了。這就是明心見性的「見」，在古漢語裡，

「見」與「現」同義，見就是現——你就顯現出了佛性。佛性是一切價值之源、智慧之源、光明之源、解脫之源。你的佛性一旦顯現出來，你就有了人生的價值，就有了人生的意義。

人生的價值和意義可以從哲學中來，從宗教中來，也可以從藝術中來，但是只要是從外面來的，都是臨時性的，都不是根源，不是根本，都非長久之計。每一個哲學體系、宗教體系，實際上就是一個價值體系、一個意義體系。你信奉、接受不同的體系，其實就是接受不同的人生價值和意義。回顧中國歷史，漢朝人信奉孔子的思想，唐朝人放棄了孔子的思想，宋朝人又覺得這孔夫子說得還有點道理，又撿起來了。所以，這個都是可以遵守可以放棄，可以再遵守又可以再放棄的。為什麼我們對此會屢屢發生變化？因為這個意義和價值是外來的，而真正的價值和意義是內在的！當你內在的價值和意義彰顯出來的時候，你再也不會左右搖擺，前走後退了。

釋迦牟尼覺醒了，他找到了自己的價值和意義了。他開悟以後講法四十九年，四十九年是近半個世紀的時間。在這半個世紀中他沒有一分一秒離開過他的價值觀和人生觀，因為這個價值觀是從他的內在顯化出來的，不是外在某個人或物強塞給他的，更不是他想拿起就拿起，想放下就放下的，一顯永顯，再也不會改變。再看孔子，一輩子都在踐行自己的人生意義和價值，無論是順境還是逆境，永遠不會停止前進。這種永遠不會停止的動力從哪來？動力內在，動力內來。如果外在有一個

人強迫他去努力，能強迫三天，第五天不強迫了呢？不強迫了他就不幹了。所以找到內在的價值、內在的意義才是我們人生永遠的動力，也是人生這條長河永不枯竭的源頭，名之曰「存在的價值」或「存在的意義」。

這個源頭時時刻刻就像影子一樣永遠跟著你，成為你創造的源頭、意義的源頭、智慧的源頭、動力的源頭。在這種動力的推動下，在這種意義和價值的指引下，你自然就知道這一生該幹什麼，不該幹什麼。它既是你的起點，也是你的終點；既是你的目標，也是你的過程。

開悟後的釋迦牟尼永遠不會有人生的迷失，永遠不會活得沒勁，因為他的生命時時刻刻給他提供活著的意義、活著的價值，既提供動力，也提供過程和目標，今天做什麼，明天做什麼，後天做什麼，目標清清楚楚、明明白白。只有我們才會有人生的迷失、價值感和意義感的迷失，才會突然發現這半輩子白活了，沒價值。常人容易陷入三類迷失中：第一，迷失動力，做著做著就沒有動力了；第二，迷失過程，做著做著就不知道該怎麼去做；第三，迷失目標，做著做著就不知道該往哪個方向去奮鬥了。一旦內在的生命、內在的佛性啟動起來，它會給你一個動力，給你一個過程，給你一個目標，你就永遠不會問「我下一步怎麼走？」「我的人生失去了方向，不知道怎麼幹了？」「我下半輩子該怎麼安頓？」諸如此類的問題了。

這就是瑜伽的第二個重要起源——存在性起源，或曰生命

性起源。它超越了一切哲學、一切宗教、一切神話、一切外在，包括社會地位、財富、權力和年齡。處於各個階層和年齡段的人，都有可能迷失活著的意義與價值，因為這與外在無關，而與內在的明心見性、靈性成長直接相關。

這個起源的重要性不僅在於它是我們人生、社會和思想的一個起源，還在於它是客體世界的一個起源。意義是可以創造世界的，這個世界就叫意義的世界或價值的世界。價值世界又可叫做生命世界、意識世界、覺醒世界、本體世界或意義世界等等。這個世界不是空洞的，不可將其僅僅理解為形而上的世界，或僅僅是一種意識化、認識化、價值化、覺醒化的世界，它是包括一切形而下的肉體、外在的物質、整個社會、人世間的一個世界。這個意義世界還能創造新的人類社會、人與人之間的關係、人與自然的關係乃至於新的物質。

瑜伽的起源問題因涉及到科學、神話、宗教、哲學、生命等等，如果有時間展開，以每天講三個小時為例，要講上三個月。因為每一家的理論體系對天地（宇宙）起源問題都有不同的理解和解釋，比如前面我們僅僅講了神話邏輯（神話起源）與生命邏輯（生命起源），其他形式邏輯和辯證邏輯還沒有談到。一門學科就像一棵樹，先有一個樹幹，順著樹幹往上就會分為幾個樹枝，再往前又會分為幾個小的樹丫，幾乎是無休無止的。只要你願意往前走，任何一個話題幾乎都可以走一輩子。

當年智者大師九旬談「妙」，集成一部《法華玄義》，單

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

說一個「妙」字就用了三個月時間。在古代經常有這樣的記載，某某人講《金剛經》，經題講了六個月；某某人講「如是我聞」四個字，講了八十天有餘等等這樣的記載。一開始，我以為這樣的記載是不是有誇張的成分在裡面，但當我慢慢走進東方文化的領域裡，發現確實如此，一點都不誇張。

瑜伽的含義

瑜伽最根本、最原始的含義就是連接，專指人與神的連接。迄今為止，仍然保持著它這個最原始的本義。在後來的歷史發展中，不斷把「連接」豐富了，不僅僅指人神連接，還有身心連接、師生連接等。

一、身心連接

身與心的連接和結合，是瑜伽修行的第一層含義。通過修煉瑜伽，使自己的身體與心靈實現越來越緊密的連接，越來越高度的結合。結合到什麼程度為最高呢？就是身是心的外化，心是身的延伸。

先說第一個標準：身是心的外化。我們這個生理的身體，已不再是原來意義上的身體了，它已變成了心靈的一種存在形式、存在方式。當然，心靈還有別的存在方式，身體只是心靈的各種存在形式之一。身心相融時，身體便是心靈的外化表現，是構成心靈的一個有機組成部分。若理論上理解有難度，這裡有一個故事可幫助理解。

在《莊子・應帝王篇》裡講述了這樣一個故事：

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

鄭有神巫曰季鹹，知人之死生、存亡、禍福、壽夭，期以歲月旬日，若神。鄭人見之，皆棄而走。列子見之而心醉，歸，以告壺子，曰：「始吾以夫子之道為至矣，則又有至焉者矣。」壺子曰：「吾與汝既其文，未既其實。而固得道與？眾雌而無雄，而又奚卵焉！而以道與世亢，必信，夫故使人得而相汝。嘗試與來，以予示之。」

（鄭國有個占卜識相十分靈驗的巫師，名叫季鹹，他知道人的生死存亡和禍福壽夭，所預蔔的年、月、旬、日都準確應驗，仿佛是神人。鄭國人見到他，都擔心預蔔死亡和凶禍而急忙跑開。列子見到他卻內心折服、如醉如癡，回來後把見到的情況告訴老師壺子，並且說：「起先我總以為先生的道行最為高深，如今始知還有更高者存在。」壺子說：「我以前教給你的還只是道的外在的方面，未能傳授給你道的實質，你難道就已經得道了嗎？只有眾多的雌性可是卻無雄性，又怎麼能生出受精的卵呢！你用所學到的道的皮毛就跟世人相匹敵，而且一心求取別人的信任，因而讓人洞察底細而替你看相。你試著跟他一塊兒來，把我介紹給他看看相吧。」）

明日，列子與之見壺子。出而謂列子曰：「嘻！子之先生死矣！弗活矣！不以旬數矣！吾見怪焉，見濕灰焉。」列子入，泣涕沾襟以告壺子。壺子曰：「鄉吾示之以地文，萌乎不震不正，是殆見吾杜德機也。嘗又與來。」

（第二天，列子便帶神巫季鹹一起來拜見壺子。季鹹走出門來就對列子說：「哎呀！你的先生快要死了！活不過十天了！我觀察到他臨死前的怪異形色，神情像遇水的灰燼一樣。」列子進到屋裡，淚水沾濕了衣襟，傷心地把季鹹的話告訴壺子。壺子說：「剛才我將如同大地那樣寂然不動的心境顯露給他看，茫茫然既沒有震動也沒有止息。這樣恐怕只能看到我閉塞的生機。試試再帶他來看看。」）

明日，又與之見壺子。出而謂列子曰：「幸矣！子之先生遇我也，有瘳矣！全然有生矣！吾見其杜權矣！」列子入，以告壺子。壺子曰：「鄉吾示之以天壤，名實不入，而機發於踵。是殆見吾善者機也。嘗又與來。」

（第二天，列子又帶神巫季鹹拜見壺子。季鹹走出門來就對列子說：「幸運啊，你的先生遇上了我！症兆減輕了，完全有救了，我已經觀察到閉塞的生機中神氣微動的情況。」列子進到屋裡，把季鹹的話告訴給壺子。壺子說：「剛才我將天與地那樣相對而又相應的心態顯露給他看，名聲和實利等一切雜念都排除在外，而生機從腳跟發至全身。這樣恐怕已看到了我的一線生機。試著再帶他來看看。」）

明日，又與之見壺子。出而謂列子曰：「子之先生不齊，吾無得而相焉。試齊，且複相之。」列子入，以告壺子。壺子

曰：「吾鄉示之以太沖莫勝，是殆見吾衡氣機也。鯢桓之審為淵，止水之審為淵，流水之審為淵。淵有九名，此處三焉。嘗又與來。」

（第二天，列子又跟神巫季咸一道拜見壺子。季咸走出門來就對列子說：「你的先生心跡不定，神情恍惚，我不可能給他看相。等到心跡穩定，再來給他看相。」列子進到屋裡，把季咸的話告訴給壺子。壺子說：「剛才我把陰陽二氣均衡而又和諧的心態顯露給他看。這樣恐怕看到了我內氣持平、相應相稱的生機。大魚盤桓逗留的地方叫做深淵，靜止的河水聚積的地方叫做深淵，流動的河水滯留的地方叫做深淵。淵有九種稱呼，這裡只提到了上面三種。試著再帶他一塊兒來看看。」）

明日，又與之見壺子。立未定，自失而走。壺子曰：「追之！」列子追之不及。反，以報壺子曰：「已滅矣，已失矣，吾弗及已。」壺子曰：「鄉吾示之以未始出吾宗。吾與之虛而委蛇，不知其誰何，因以為弟靡，因以為波流，故逃也。」

（第二天，列子又跟神巫季咸一道拜見壺子。季咸還未站定，就不能自持地跑了。壺子說：「追上他！」列子沒能追上，回來告訴壺子，說：「已經沒有蹤影了，讓他跑掉了，我沒能趕上他。」壺子說：「起先我顯露給他看的始終未脫離我的本源。我跟他隨意應付，他弄不清我的究竟，於是我使自己變得

那麼頹廢順從，變得像水波逐流一樣，所以他逃跑了。」）

然後列子自以為未始學而歸。三年不出，為其妻爨，食豕如食人，於事無與親。雕琢複樸，塊然獨以其形立。紛而封哉，一以是終。

（這之後，列子深深感到像從不曾拜師學道似的回到了自己的家裡，三年不出門。他幫助妻子燒火做飯，喂豬就像侍侯人一樣。對於各種世事不分親疏沒有偏私，過去的雕琢和華飾已恢復到原本的質樸和純真，像大地一樣木然忘情地將形骸留在世上。雖然涉入世間的紛擾卻能固守本真，並像這樣終生不渝。）

這個故事很好地說明了「身是心的外化」。

西藏的密宗瑜伽士死的時候身體化成一道光就走了，即所謂的「虹化」。身體化出的光沖上天，像一道彩虹，可以持續七天之久，七天之內他的身體會一直往外冒光，這個沖天之光所有人的肉眼都能看見，七天後他的身體沒有了，只剩下了指甲和頭髮，這是「身體是心靈外化」的最好例證。因為他的心要走了，心靈要轉化了，身體便隨之轉化了。他的身體和心靈是合二為一的，高度同步，說走就都走了。

有什麼樣的心靈境界，就會化現出什麼樣的外在身形：傲慢的時候，脖子就會往上揚，「脖子揚」這個動作代表著心靈的一個狀態——傲慢；反之，謙虛的時候，就會低著頭。

身體就是反映心靈特徵的主要視窗之一。

下麵我們講身心連接的第二個標準：心靈是身體的延伸。

小時候我練過一種功夫，屬於少林七十二絕技的「隔山打牛」功夫。練這種功夫需要一口古井，而且要在太陽未出來之前練習。兩腿以馬步姿勢跨井而站，深吸一口氣，握緊拳頭，對著井裡打拳，一拳一拳地打下去。一年以後一拳下去，井內會發出「嗡」的一聲，到了第三年，一拳下去會有一股力量衝擊井水，井水會濺起來；如果井水水位距離井口很近，一拳下去井水就會濺溢出來，這是練成了的標誌。從此以後，不管是隔牆也好，隔山也好，一拳打過去，牆外或是山外的那個人，會感覺像中了拳一樣。這一拳過去，穿過牆那邊的不是一般意義上的力量，而是你的「意」產生的力，你心靈中有個拳「啪」的一下打過去了，打到牆外。平時我們見到一拳打過去的力量是物理力，物理力只是在碰到對方的時候才會傷及對方，如果你不碰對方，是不可能傷及對方的。而「隔山打牛」的力，顯然沒有碰到對方，對方卻感到有一拳的力量打過來了。這個力量是什麼力？就是心靈的力量，這個心靈之力就體現了心是身體的延伸。

身是心靈的外化，心是身體的延伸，身體創造心靈，心靈又顯化為身體，這就是瑜伽不斷互動的身心觀。這種緊密關係和相互創造關係，比我們日常所領悟的要深刻得多，需要大家重新再領悟一下。印度有一派瑜伽就是靠手印（手的姿勢動

作）、咒語、身印（身體的姿勢動作）和心靈的觀想來修行的，即通過身、口、意這三密的方式來修行瑜伽。雙手合掌，兩手心向上或向下放在膝蓋上，兩手交疊放於小腹處等這些都是手印，共有幾千種，每一種手印就象徵著一個神或一位菩薩。你若經常做觀音的手印，你就能創造出與觀音一樣的境界和心態。這就是身創造了心，不同的身體姿勢，可以創造不同的心靈、心態、境界，顯化出來的身體狀態又充分地表達了心靈所處的境界。身心相互創造，最終融合為一。

因此，修練瑜伽第一步就是要達到身與心的高度合一，並不斷強化越來越緊密的聯繫。

二、師生連接

瑜伽的第二層含義是師生連接，師生之間的心心相印與結合。這個「師」指的是「三人行，必有我師」的「師」，是「一切人類聖賢皆為我師」的「師」，包括在世的、去世的，中國的、世界的；「徒」就是我們自己。我們研讀古聖先賢們的經典，用他們的語言、他們的行為指導我們，淨化我們，提升我們，改造我們。所以，一切人類聖賢都是我們的生命導師。

要實現真正意義上的師生合一，需每一位瑜伽行者不斷深入地融進導師的生命之中、存在之中、心靈之中、智慧之中，不斷深入地用導師的心靈之眼看一切，用導師的心靈之耳聽一切，用導師的心靈去感受一切、發現一切、領悟一切、理解一

切，用導師的智慧去理解所有事物的真相、人生的真相、生命的真相，用導師的洞察力去發現事物的內涵，如此這般漸漸地深入與師相應、連接、貫通、結合，再去實現全面地與一切古今聖賢相貫通，與他們心心相印，生命相通。

2012 年初，我完成了《〈瑜伽經〉直解》的寫作。《瑜伽經》的作者是瑜伽聖者帕坦伽利，他是我的生命導師，陪伴我走過了二三十年的人生路程。在這次翻譯《瑜伽經》的過程中，我明顯感覺到了帕坦伽利的存在，明顯地感受到了與他的相應、連接、結合，是他在引導我思考與寫作，是他借用我的手在注解《瑜伽經》。《易經》說得好：「二人同心，其利斷金；同心之言，其嗅如蘭。」我與聖賢帕坦伽利實現合二為一，《〈瑜伽經〉直解》你可以理解成是我注解的，也可以理解成是帕坦伽利重新注解了一遍。有人說，帕坦伽利已經去世兩千多年了，怎麼可能重新注解呢？我說，這與去世多久沒任何關係，因為生命是不死的。常人認為那個有生有死的不是生命，而是承載生命的肉體；《心經》中「不生不死，不增不減」的才是真正的生命，生命是不生不死的。很多歷代虔誠的瑜伽弟子都是可以看到帕坦伽利的，或者與帕坦伽利進行心傳、神傳，這就是「師生合一」。

也是在 2012 年的夏天，我開始注解《心經》，那時也時時感受到與佛陀的貫通、結合，時時能感覺到是釋迦牟尼引導著我去思考，指揮著我的手打字。這個貫通合一不是幻覺，你

會感覺到非常非常的真實。因為你與聖賢貫通時得到的引導和啟迪，有朝一日你在看其他經典時會驚奇地發現，這些方法與經典中表述的完全吻合，並且它們在現實生活中都是可以得到驗證的。比如有病的人病好了，沒病的人身心成長了，都是真實不虛的。與師相應，在瑜伽修行裡一點都不神奇。

三、人神連接

瑜伽修行的第三層含義是實現人與神的連接和結合。神分為兩類，第一類是外在有形有相的神靈，第二類是內在的神性。

最初的瑜伽強調的是與外在的神靈相連接。神靈在哪裡？在我們的外在，在天堂裡，在高高的天上，比如西方的上帝，印度的濕婆神，中國的太上老君等等。追求與這些天上的神靈結合的修行方式，慢慢地發展出宗教，發展出信仰，發展出禮拜、崇拜、讚頌、頌歌，最具有代表性的就是追求與天上的上帝連接、合一的基督教和印度的與神結合、與神貫通的奉愛瑜伽。

另一類人神連接追求的是與內在的神性連接、合一。越靠近古代（上古時期）的瑜伽，越是追求與外在神靈的結合；隨著歷史的發展，到了中世紀以後，追求與內在神性結合的瑜伽占了主流地位。這個占主流，並不意味著其他方式就消失了，當今印度的瑜伽界仍然有一大群信眾修習以追求外在神靈為主的奉愛瑜伽。現在的中國，整個佛家、整個儒家、整個道家，

追求的都是與內在的神性連接、貫通與合一。

四、大瑜伽觀

這裡要提出一個概念：「大瑜伽觀」。「瑜伽」這個概念，不僅包括印度歷史上流傳下來的那幾個固定流派的瑜伽，還包括東方的幾個主流文化，即儒、佛、道，印度教、耆那教、伊斯蘭教（回教）等。因為它們全部是通過相應、連接的方式傳承道統獲得解脫的，所以都可以稱之為「瑜伽」，這就是「大瑜伽觀」。這是一個內涵深厚、外延無限的大概念。

每一個宗教都有他們自己的密宗：佛教的密宗是藏密，道教的密宗是內丹術，基督教的密宗叫諾斯替教，伊斯蘭教的密宗叫蘇菲派，蘇菲派俗稱神秘派。

伊斯蘭教信奉的主叫安拉，信眾們多是在清真寺裡以禮拜和唱頌的方式敬奉安拉。據史料記載，穆斯林從中東不斷往南遷移拓展，遷移到了印度以後，與印度的瑜伽相結合誕生了「蘇菲派」。蘇菲派早在元代就已傳入中國。《元史》中有關於「迭裡威士」（見《元典章》）的記載。「迭裡威士」即德爾維什，意為苦修者、托缽僧，指的就是蘇菲派的苦修者或托缽僧。只是那時候，蘇菲派在中國傳播不廣，影響不大。到了明代，蘇菲派的學說在中國伊斯蘭學者的著作中就有所反映。清代，蘇菲派學說為很多穆斯林大眾所崇奉，在中國的西北地區影響也越來越大，逐漸成了占主導地位的派別。

蘇菲派行為很神秘，是用一種隱語的方式進行瑜伽修行，說安拉就在心靈中，就在生命中，不要到寺廟中去朝拜，應該到山洞中去靜默，類似於佛家的「禪定」。在禪定中你就能慢慢地看見、開顯你內在的安拉。一旦你內在的安拉開顯了，你就走進了安拉的世界，你就融進了安拉的世界，你就獲得瞭解脫，獲得了安拉的聖果，獲得了安拉的天堂。這一點與佛教教義完全一樣。佛教說只要你把內在的佛性打開了，彰顯出來，你就解脫了、涅槃了，你就獲得了「法身」。這個內在安拉就是神性，蘇菲派追求的最終目標就是與內在神性的澈底連接與結合。

羅馬帝國時期在地中海東部沿岸各地流行的一種秘傳宗教叫「諾斯替教」，亦譯作「靈智派」「神知派」等，它認為物質和肉體都是罪惡的，只有領悟神秘的「諾斯」（希臘文 Gnosis，意為「真知」「靈知」「直覺」等），才能使靈魂得救。掌握這種真知的人叫做「諾斯替葛」（希臘文 Gnostikoi，意為「真知者」「靈知者」）。該教派起源於西元一世紀，比基督教的形成略早，盛行於二三世紀，至六世紀消亡。最初由東方道家內丹術與古希臘羅馬哲學中的唯心主義雜糅而成，後吸收某些基督教觀念而形成「基督教諾斯替教派」，後被基督教正統派斥為「異端」。

傳統《聖經》裡的那個上帝，必須通過禱告實現與外部的那個上帝的連接、合一。而諾斯替教認為人與外在世界是對立

疏離的，外在世界與神也是二元對立的，在人、世界、神這個三元結構中，本質上說人與神是一起屬於這個世界的對立面，但在事實上是被這個世界嚴格地分開。克服這種二元對立必須要求教民轉過身來，追求與內在的上帝（神性）貫通與連接，才能解放內在自我。

在我國，除了佛教中的淨土宗追求的是與外在的神靈連接、合一以外，佛教的其他分支、儒家、道家幾乎每一句話都是瑜伽，「有朋自遠方來，不亦樂乎」就是瑜伽，追求的都是與內在的神性貫通、合一。

總之，不論是與內在的神性相應，還是與外在的神靈結合，凡是符合相應、貫通、結合之義理者，都屬於瑜伽的範圍——這就是我們的「大瑜伽觀」。

五、何去何從的現代人

那麼，當今社會到底是該與外界的神靈連接，還是與內在的神性貫通呢？這是一個十分值得深究的問題。在文化不太普及、文明不太昌明的遠古或中古時代，人類停留在情感階段，此時的古聖先賢們主要是以宗教方式引導和教化眾生，這是符合那個時代的特徵和需求的；而當今社會，通訊發達，教育提高，人們的理性和邏輯思維得到了空前的發展，在這種情況下，我們認為，追求與外在神靈的連接與合一，已失去現實基礎，故而特別適合弘揚與內在神性相結合的瑜伽。

傳法要與時俱進，講學要契合眾生意趣。過去的人通過信仰就可以獲得解脫，每一個教派的大宗教聖徒都是人間的聖人，比如信奉奉愛瑜伽的教徒，無我地奉愛著天上的神，個個都是品行高潔、莊嚴肅穆的聖人。在當今這個時代，眾生的根基、意趣不在信仰上，導致很多人一有宗教信仰就迷進去了，信著信著就信偏了，不僅難以獲得解脫，還產生了各種各樣的問題，不是精神分裂了，就是成了一名宗教小狂徒。這十幾年，我在國內外看到這樣的問題很多，很是心痛。

所以我們傳出來的瑜伽，包括以後中國的瑜伽，都要走與神性結合的道路，如瑜伽中幾個與神性結合的代表性的流派：昆達裏尼瑜伽、八支瑜伽和皇冠瑜伽。這條道路發展出來的哲學、生命科學特別契合時代的風氣、思潮及需求，這就叫做與時俱進。上什麼山唱什麼歌，山都變了，你還在唱那首老歌，是不行的。

瑜伽的作用

一、莊嚴內心淨土

我國的大教育家孔子說過，君子有三畏：畏天命，畏大人，畏聖人之言。這個「畏」不是指恐懼，是指敬畏。因敬而畏，不是因怕而畏，聖賢不是用來怕的，而是要敬的。

君子「畏天命」，在此不討論了，我們談談後兩畏。

一是「畏大人」。什麼叫「大人」？孟子說：「從其小者謂之小人，從其大者謂之大人。」如果你事事僅為一己私念著想，你就是小人；如果你每個起心動念都是為他人著想、為天下著想，你就是大人。如果你為自己謀私利，這就叫「小人」；如果你也謀利，但你謀的是天下之利，這就叫「大人」。不要以為大人不謀利，大人也謀利，但他謀的不是一己私利，他謀的是萬民之大利；不要以為大人不謀功，大人也謀功，他謀的不是一己之小功，謀的是千秋之大功。大人整天為天下謀利，所以我們要「畏大人」。中國人尊稱的「大人」，在印度的佛教中就是「菩薩」。菩薩無我，天天考慮的就是天下、國家、眾生，菩薩的每一個行為、每一個念頭都是心系天下，心系眾生。這樣的人難道不值得敬畏嗎？

二要「畏聖人之言」，敬畏一切聖人之言。我們要敬畏的不只是儒家聖人，也不只是佛家聖人，指的是一切聖人，他們的教導語言都要敬畏，不可隨意僭越，要老老實實地去遵守，去踐行。

回顧歷史，我們有幾個世紀不敬畏聖人之言了，所以這幾個世紀我們的思想、我們的精神、我們的心靈非常渙散、墮落、乾涸。打倒孔家廟，打倒這個，打倒那個，聖賢們都被打倒了，沒有聖人雨露般的教導滋潤我們的心田，它「乾淨」得就像暴風雪之後白茫茫的大地，什麼都不長。我們的精神枯萎了，我們的生命沙漠化了。我們的生命為什麼不開花？我們的人格為什麼不開花？我們的心靈為什麼不開花？因為適合種子生長的肥沃土地都沒有了！那裡被沙漠化了！你播種子在沙漠中，跟沒播是一樣的。誰是我們肥沃的「土地」呢？聖賢的教導就是我們生命的肥沃土地，就是我們生命的甘露。所以要畏聖人之言。

古今中外，哪一個時代不畏聖人之言，那個時代一定是最黑暗、最墮落的時代；哪一個時代把聖人作為我們人生的標杆，作為我們人生的方向，那個時代一定是有希望的、健康的、陽光的時代。中國五千年的歷史一再證實了這個事實，以後的五千年仍然會有佐證再現。聖人不可丟，孔子不可打，孔家廟不可毀。豈止是孔家廟不能毀，道家的廟也不能毀，佛家的廟更不能毀。

會建廟的把廟建在心上，不會建廟的把廟建在山上。我們要在心靈中開闢一個聖地出來，把這些廟建在自己的心上，用我們的身體，用我們的心靈，建築這些聖人之廟。我們不提倡在外在建那些供信眾們祭祀朝拜的廟宇，而提倡莊嚴內心的淨土，在自己的生命和心靈的深處，建立供養聖人的大廟，這就是瑜伽之連接，這份連接會帶給我們內心最莊嚴、最神聖的意義和價值。

二、溝通百家思想

依「大瑜伽觀」的視角來看全人類各大文化和文明體系，幾乎都是建立在瑜伽基礎之上的，故而瑜伽是溝通人類文明最好的橋樑和通道，瑜伽是所有這些差異巨大的文化體系的共同基礎、共同基石。利用這個基礎和基石，也就是利用瑜伽，可以非常廣泛和深度地溝通各個文化體系，使各個文化體系之間有建立會通和對話的可能。儒與佛怎麼對話？佛與道怎麼對話？佛與耶穌怎麼對話？佛與回教怎麼對話？從外表看，它們的性格、特色、歷史、傳承、意識形態及興趣愛好的差異是無比巨大的，但它們在瑜伽中卻找到了共性。這個共性就是結合，就是相應，就是 Yoga。所以說，瑜伽是人類不同的文明體系、不同的民族、不同的意識形態和不同的歷史傳統相互對話的一個非常好的、非常順暢的、非常天然的溝通橋樑。

所以說，今天大家學習瑜伽，其意義十分巨大。要想獲得

文化上的和諧，思想上的和諧，乃至於人類之間的和諧，需要加強文化之間、民族之間，乃至於東半球與西半球之間的溝通，而瑜伽將會發揮它不可替代的、無法估量的巨大作用。

瑜伽可以溝通全人類，我有切身體會。我在國外生活過幾年，不同民族之間的隔閡，文化與文化之間的隔閡，宗教與宗教之間的相互冷漠、衝突是無處不在的。衣食住行，生老病死，愛恨離別，方方面面，點點滴滴，無處不在。不同的歷史背景、信仰之間溝通非常困難，人與人之間的對話稍有不慎，就會發生衝突和戰爭。如何消除誤會，如何讓人類最大限度地相互理解、良好溝通，最好的方式是 Yoga，就是瑜伽。除了瑜伽外也還有別的方式，比如政治的方式、軍事的方式和藝術的方式等等。但依我看，這些方式都不是最善巧的方式，也不是最核心的方式，最善巧、最核心的就是 Yoga。學習瑜伽最終的目的，就是溝通人神，溝通文明與文明，溝通民族與民族，溝通古今歷史的。就像表面上看佛陀去世兩千五百多年了，但是在我們的心目中，在我們的生命境界中，他沒有死，他度世救人的大慈大悲的精神沒有死，我們通過瑜伽去連接他的生命，讓他借助我們的身體復活，故而佛陀「死而未死」，這就叫溝通歷史。幾千年的時間一瞬間打通，不存在任何隔閡。

瑜伽不是一個簡單的姿勢，不是一個技術，也不是一個概念，而是一個理念、一個方向、一個大的人生原則。它給我們的心靈一個歸宿，它像港灣一樣，無論我們在外面經歷多少狂

風暴雨，最後都會回到這個港灣中來。瑜伽就是生命，瑜伽就是港灣，瑜伽就是淨土，瑜伽就是人生的終極歸宿。

從這麼大的一個範圍、一個角度來理解瑜伽，那麼就把瑜伽理解到位了。接下來把所掌握的瑜伽理念、瑜伽哲學、瑜伽境界和瑜伽胸懷從我們的身心中活出來，這才是一個合格的瑜伽人。現在社會上「偽瑜伽人」很多，打著瑜伽的旗號，做著與瑜伽哲學、瑜伽理念格格不入的事情。

別人受社會風氣的影響如何去做，我不干涉，但我傳授的瑜伽一定不可以違背瑜伽之本義。皇冠瑜伽就是要讓每一個修學者樹立瑜伽之正念，瑜伽之正道，把真真正正的瑜伽貫通到我們身心中來，通過我們的言談舉止體現出來，融化到我們的血液中。

三、祛病健身

瑜伽本來就是為了實現宗教理想和哲學理想的工具。皇冠瑜伽有自己獨特的瑜伽哲學觀和身心觀，在理明法透的基礎上，通過瑜伽教學與瑜伽修行體現出來，這就叫「知行合一」。我們反對空談道理，也反對盲修瞎煉。空談道理就成了紙上談兵，嘴上談得好，但是一看他做事做人就知道知行沒有合一。還有一類人也吃苦了，也用功了，但是沒有吃透什麼是瑜伽，久而久之就成了盲修瞎煉。

瑜伽從五千年前乃至七千年前誕生，一路發展到現在，曲

曲折折。當代，瑜伽在全世界遍地開花，是給人類帶來健康的又一個重要手段和方式。但是，在中國有很多瑜伽教練精進地習練瑜伽一段時間之後，反而「生病」了，這種病被賦予了一個新的名稱——瑜伽病，並被正式列入世界衛生組織對疾病的歸類中。因為這些教練不懂生理學，不懂解剖學，不懂氣脈理論，又沒有得到明師指點，再加上自己盲修瞎煉，練出了一身病。本來我們練瑜伽是為了祛病健身，但有的人舊病未除又添新病。因此，我們既反對空談，也反對盲修瞎煉。

西醫一直說自己是科學的醫學，但西醫的治療手段也存在諸多問題。前段時間美國研究並公佈了一個爆炸式科研成果：放療和化療對癌細胞毫無效果。放療、化療抑制癌細胞生長、見效快的結論已經流布於世幾十年了，這個重大的謊言欺騙了全人類幾十年。許多癌症患者花費了巨額資金去做放療和化療，痛苦不堪，最後竟然告訴他們，這樣毫無效果。毫無效果不要緊，可是誰來承擔癌症患者幾十年來遭受的那麼多痛苦？它聲稱自己是最科學的醫學，其實未必如此。

西醫是否真的無用呢？西醫有西醫的作用，但所有的西醫都是治療已經發生的疾病，唯有瑜伽是治療未發生的疾病。瑜伽在當代社會乃至在未來的養生上，所充當的角色就是這三個字：治未病。瑜伽的價值和意義是在祛病健身上。從這個角度講，瑜伽有它永遠不可取代的生命力，有它不可取代的價值。西醫再發達，再發展，它只能治「已病」，沒有辦法治「未病」。

瑜伽不僅現在發揮著其他方法不可替代的治未病的作用，以後還會更好地發揮這種作用，因為以後人類疾病的趨勢是亞健康——既不是健康也不是得病，而是處於兩者之間的一個灰色地帶。全人類逐漸在亞健康化，而且已經不限年齡了，從十幾歲到幾十歲，幾乎持續人的一生。

四、開悟解脫

所謂開悟解脫，就是實現人生的終極關懷，通俗地講就是「回家了」。超出六道，超越輪回，超越人生苦惱，獲得陽光，獲得智慧，獲得自在，獲得解脫。

當我們開始尋求開悟解脫，就走上了成為聖人的道路，就開始了人生的修行，即瑜伽（合一、連接）。於是，很多不理解其中密義的人開始發問：「為何要修行？為什麼要成為聖人？不成為聖人不是挺好的嘛？為什麼要開悟解脫？為什麼要成佛成菩薩？不成挺好的，每天喝點小酒，哼幾句流行歌曲，找幾個老朋友聊聊天，日子這樣過得不是挺自在的嗎？為什麼要成佛成聖呢？」這裡面就涉及到人類的終極價值觀之實現的問題。

瑜伽的修行可以實現我們以下三個方面的成長與成熟，並最終實現人的終極關懷。

第一是生理層面，瑜伽讓我們獲得最大限度的健康與長壽。需要明確的是，只是說最大限度，不是說一進入修行我們

就絕對不得病。天下沒有絕對不得病的人，佛陀也得病，孔子也得病。耶穌被釘在十字架上的時候也很痛，旁邊還有人嘲笑他說，你不是神的兒子嗎？你怎麼也痛得亂叫？耶穌和我們常人一樣也是要流血，也是有疼痛的，所以絕對的健康是不存在的，但相對的健康是存在的。通過修行可以最大限度地給我們帶來健康。

所有的醫藥都是治療已經發生的疾病，只有修行可以治「未病」。修行可以做到有病治病，無病預防，治療你的「未病」。西醫包括現在的絕大部分中醫（不包括古代的中醫）只能治療已經發生的病，那沒展現出來的病呢？我們能不能提前預防它呢？現在的中醫、西醫都做不到了，但是瑜伽能做到。因此，西醫再發達，也永遠取代不了東方的養生術，取代不了東方的修行術，兩者的適用範圍是不一樣的。

這是修行在生理上的價值——治療「未病」，即最大限度地預防，最大限度地把大病化小、小病化無。本該得大病我們就得小病，本該得小病我們就不得病，本該能活到 60 歲的都可以活 80 歲乃至於 100 歲，不僅健康而且長壽，這是修行在生理上帶來的結果。

第二是精神層面，瑜伽使我們最大限度地感受到心理上的充實飽滿，使我們的情感有一個正常的安放。修行中各種各樣的入靜入定、各種各樣的調心，都能給我們帶來心理上的成長與成熟，它提供的很多價值觀、人生觀都能醫治我們心理上的

創傷，給我們帶來精神上的健康。

但不管是第一個層面還是第二個層面都不是瑜伽修行的主要動機，瑜伽修行的主要目的和核心價值是在第三個層面——生命層面。因為它能讓我們的生命澈底顯化，讓我們與生俱來的般若智慧澈底展現，也就是讓我們成佛、成聖。

為什麼要成佛成聖？這是為了醫治我們內在的一種病症：空虛感、無聊感、被拋棄感，統稱為「靈性成長缺失症」或「終極關懷缺失症」。這些感受如果不及時醫治，將成為我們永無止境的痛苦和不幸福的根源。

怎樣才能從根本上解決這個問題？我們必須實現第三個層面的生命關懷，即讓生命獲得圓滿和覺醒，才能澈底解決這個問題。這就是我們為什麼要修行、為什麼要成佛、為什麼要成聖的原因。

但可悲的是，精神層面的成長能達到成熟的人尚且不多，大部分人只是停留在很低層次的實現，而非充分的實現、飽滿的實現、成熟的實現，絕大多數人只停留在肉體、生物層面的實現，即只完成了生物層面的成長使命；更何況是完成靈性成長的使命了。也就是說，如果我們還沒有活出一個飽滿而成熟的精神和人格，那麼第三個層面就更是沒有辦法達到和實現了。

於一生之中完成這三個層面的成長與成熟，是每個人與生俱來的責任與使命。這三層責任與使命，缺了哪一個沒有完成

和實現，我們的生命都會感受到相應的遺憾，也必然會受到相應的懲罰：肉體成長的使命沒有完成，則會受到肉體層面的懲罰，如身體上的諸種殘缺和疾病等等；精神成長的使命沒有完成，則會受到精神層面的懲罰，如非理性、情緒化、認知障礙、性情怪異、人格異化等等；靈性層面的成長如沒有完成，則會受到靈性層面的懲罰。總之，哪一個層面沒有完成，哪一個層面就會受到相應的懲罰。

靈性層面的成長使命如不能很好地實現，遭受的懲罰是什麼呢？就是無休止的輪回，無休止的空虛，無休止的無聊，無休止的顛倒混亂，無休止的黑暗迷茫。你要是想祛除這些懲罰，那非得讓生命綻放不可，非得讓生命展現不可，非得讓生命的內涵彰顯出來不可，非得把自己融入生命之中不可！這個使命不是任由你的性子來，不管你想完成或者不想完成，它是每個人都必須要完成的使命。但是太多的人過於任性，想完成就完成，不想完成就不完成，那麼就會遭受懲罰，這也就為我們埋下了不幸福的種子。

如何完成生命的終極關懷呢？要靠瑜伽，要靠道統的傳承，要靠與生命源頭的連接，實現生命的覺醒、生命的圓滿、生命的永恆。學統只能給我們帶來前兩個使命的成長，即生理層面和精神層面；而只有道統才能給我們帶來第三個層面的完成和實現，即靈性層面的成長與成熟。（注：本書後文對「學統」與「道統」有詳細論述。）

綜述之，瑜伽是什麼？瑜伽是讓我們與聖人連接的過程，是向著聖人成長的過程，瑜伽的結果就是成為一個聖賢。不能成為聖賢的瑜伽師就是偽瑜伽師，「瑜伽師」和「聖賢」是同等的含義。

瑜伽的發展

一、印度文化與瑜伽的關係

在印度，瑜伽有五千至七千年的歷史。在這個漫長的歷史過程中，它的發展不是一成不變的，但無論怎麼變，瑜伽都處於印度文化的核心地位。可以說，沒有瑜伽，就沒有印度文化，二者緊密相連。簡而言之，瑜伽的發展就是印度哲學、宗教、各思想流派等印度傳統文化的發展。反之，印度一切文化的發展都是瑜伽的發展。

瑜伽在長期流傳的過程中，發展出了幾個主要流派，分別為業瑜伽、巴克提瑜伽、知識瑜伽、昆達裏尼瑜伽、哈他瑜伽和皇冠瑜伽等。其中，皇冠瑜伽是最古老的瑜伽流派之一，在印度歷史上有著五千年的歷史，幾乎和印度文明同時起源。從那時起，很多哲學、宗教著作裡就大量散落著皇冠瑜伽的相關記載。在印度最早的《韋陀經》裡，也曾多處提到皇冠瑜伽修習方法的相關內容，所以皇冠瑜伽是整個印度瑜伽的源頭，是一切瑜伽的根，是一切瑜伽的綱。後來，這個根發展出很多枝杈，這些枝杈就是不同的瑜伽流派，各個瑜伽流派皆因分有了皇冠瑜伽某一個方面的特徵而發展並豐富為一個獨立的體系。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

皇冠瑜伽的發展史基本上等同於印度瑜伽的發展史。要講清楚需要把印度汗牛充棟的相關史籍全部搜集出來，再把與皇冠瑜伽有關的記載全部抄錄下來彙編成冊。但是，到現在為止，印度還沒有一本瑜伽的專史出來。與具有很強歷史意識的中國人不同，印度人的歷史意識非常弱，直到最近幾十年，印度才開始有一點歷史意識，才開始點點滴滴地建立起自己的印度通史。但現有的印度通史很不完善，其中幾乎 90%的內容是來自於印度之外的中國、伊拉克、伊朗乃至於西方國家的相關史料、文獻和著作等。比如玄奘大師和法顯大師曾去印度取經，他們的遊記就成為印度研究自己歷史的重要參照資料，很多時候則是唯一的參照資料。除了中國人以外，阿富汗、伊朗等地很多去過印度的商人、旅行家、作家、宗教家，他們寫的相關文章、遊記、筆記等，也都成為構建印度歷史的重要參照資料。

印度的歷史是靠外國人書寫的，本國的歷史資料非常貧乏。到現在為止，他們的歷史中有很多的重要時段還非常模糊，不知道起源於何時，終結於何時，描述起來用的都是「大約三世紀上半葉」「大概五世紀下半葉」「可能」「好象」「似乎」等這些沒有辦法明確時間的詞語。

阿育王是印度歷史上最偉大的一位君王，他對歷史的影響可居印度帝王之首。可這樣一位偉大的君王，生於何年、死於何年，到現在還有爭議：有人說是西元前三世紀，有人說是西元前二世紀。再比如像釋迦牟尼這麼偉大的人物，他的生卒年

代同樣是混亂不清，歷史上有四五十種說法，最常見的三種說法前後差別也高達兩三百年。後來，中國人有中國人的「釋迦牟尼誕生日」，泰國人有泰國人的「釋迦牟尼誕生日」，斯裡蘭卡用的又是另外一個「釋迦牟尼誕生日」，日本國又不一樣。「釋迦牟尼誕生日」是沒有什麼絕對標準的。這就可以看出，印度十分不注重歷史記載。但是在中國，除了道家創始人老子是個例外，絕大多數古聖先賢們的生卒年代都十分清楚。印度則正好相反，絕大多數聖賢的生卒年代都是不清楚的。

要想把印度發展史寫清楚，要想寫出皇冠瑜伽發展史，需要查閱印度所有的史料和古籍，而這大部分的書籍是用梵文來書寫的，還有些用的是印地文、巴利文來記載的，把這些相關的古籍全部收集到一起，還必須精通這些語言方可開展翻譯工作。即使精通印度各種語言的專家學者，什麼事情都不幹，單單就把這個當作一個科研項目來研究，花費五年時間也未必能寫出一部差強人意的《皇冠瑜伽發展史》。所以，這個工作現在只能是想一想，就看以後弟子中有沒有人志願來做這件事。

二、瑜伽的兩部根本大典——《薄伽梵歌》和《瑜伽經》

瑜伽有兩部根本大典：一部是誕生於西元前五世紀的《薄伽梵歌》，另外一部是誕生於西元前二世紀的《瑜伽經》。

2012 年，我翻譯並注解了《瑜伽經》，就是大家看到的

《〈瑜伽經〉直解》一書。該書的問世，是當代中印文化交流史的一件大事。《瑜伽經》在印度文化史上的地位可與《論語》媲美，被稱為「印度的《論語》」。那麼，翻譯、注解、流通這樣一部經典，這在中國當代文化史上、翻譯史上、思想史上都是一件里程碑式的事件。

《薄伽梵歌》是比《瑜伽經》還早三百年左右的另外一部偉大的著作，它在印度歷史上的地位相當於《道德經》在中國歷史上的地位。它曾締造了無數個傑出的人物，包括作家、宗教家、藝術家、詩人、政治家、修行家、思想家，乃至於社會活動家、企業家等等，幾乎印度所有傑出人士都直接或間接地學習過《薄伽梵歌》，並從中汲取過智慧的養分。

聖雄甘地之所以能夠成為聖雄，主要原因是來自於《薄伽梵歌》對他的締造。他和《薄伽梵歌》的關係就像男女談戀愛一樣，從相戀相依到相守相融。他曾經花費大量精力來研究它，並從中迸發出許多有關印度民族性、宗教性、非暴力理論的思想火花。在一生中，無論他每一天多麼忙，都會像會見老朋友一樣翻幾頁《薄伽梵歌》，直到死的那一天。他曾表示，《薄伽梵歌》讓他了悟了人生的意義、民族的方向，他思想靈感的源泉全部來自《薄伽梵歌》的啟示。

在歷史上，《薄伽梵歌》不僅締造了一個聖雄，還締造了無數個偉大的人物。美國猶太人物理學家「原子彈之父」奧本海默為讀《薄伽梵歌》而自學梵文，當他看到原子彈的威力時，

「對自己所完成的工作有點驚惶失措」，而在心中浮起了大梵天的話「我已成為死神，三界的毀滅者」。百年前近代印度的幾位重要思想家、活動家提拉卡、奧羅賓多、薩瓦卡等人都從這本偉大的瑜伽經典中獲得了無窮的智慧。《薄伽梵歌》是印度民族的母親，孕育了一代代傑出的人物。眾多的聖人都是從《薄伽梵歌》這個無形的子宮中生出來的。沒有《薄伽梵歌》，就沒有印度的眾多聖賢，就沒有印度偉大而光榮的文化思想傳統。這麼偉大的一部智慧聖典，已經不單屬於印度人，它屬於全人類，自然它也應該屬於中國人所有，尤其是中國的瑜伽修行者。如果不把《瑜伽經》和《薄伽梵歌》這兩部瑜伽大典研究透，中國的瑜伽愛好者將是一群無知的愛好者，中國的瑜伽群體將是一個盲修瞎煉的群體，中國的瑜伽行業也永遠不可能上一個新臺階。因為他們沒有方向和參照系，自然不知道該往哪個方向去提高，而這兩部根本大典就是方向和參照系。不僅古人運用這兩部根本大典來修行，獲取了很大的成就，而且當代乃至未來所有的瑜伽行者都離不開這兩部根本大典的指導。

印度十九世紀一共出了四個聖人——聖雄甘地（西元1869～1948 年）、詩聖泰戈爾（西元 1861～1941 年）、瑜伽聖者辨喜（西元 1862～1902 年）和奧羅賓多（西元 1872～1950 年），其中有多半與瑜伽有關。前文中提到的聖雄甘地是由瑜伽根本聖典《薄伽梵歌》培養出來的瑜伽哲人。聖者辨喜是把瑜伽哲學、瑜伽思想、瑜伽修煉方式、瑜伽生活方式乃至於瑜

伽思維方式傳到西方的第一人，在西方取得了巨大的影響。但是在他剛剛代表東方瑜伽跟西方人對話時他就死了，死時剛到40歲，事業因此戛然而止。他的隕落不僅僅是他個人的死亡，也是東西方文化的一次對話橋樑的中斷，更是一個歷史性的遺憾。他要是能活到七八十歲，很可能改寫東西方的文化和歷史，乃至於改寫東西方人的思維走向、文明走向、社會走向和歷史走向。辨喜有這樣的能力和造詣，因為他是一個聖人，有這種改天換地的創造力和開拓力。

奧羅賓多是整體瑜伽的創立人，他把幾個瑜伽流派和合在一起，創立了一個新的瑜伽流派——整體瑜伽。這不僅僅是一個瑜伽修行方法的創立，更主要的是對瑜伽哲學的一次貫通，因為真正支持不同瑜伽流派的是其背後的瑜伽哲學和思想。他不僅僅貫通了這幾個流派的修行方法，還對其背後的哲學體系進行了一次融合和貫通。瑜伽在印度歷史上流傳了幾千年，流傳到後來就變得僵化教條，奧羅賓多開了先河，開創了一個重新思考瑜伽走向、重新反省並整合各個流派的瑜伽哲學和瑜伽修行方法的先例。

雖說百年之後看來，他所謂的那種「整體」只是一種拼湊，不是一種水乳交融的整體，不是一個有機的整體；而是一個像堆積木一樣生硬地累積出來的整體——這個整體不是真正的整體。因為每一塊積木與積木之間是沒有關係的，是沒有靈魂貫穿著的，是一種臨時性的拼盤；但即使如此，他也算邁出了

歷史性的一步，完成了他那個時代的歷史使命。這一理論體系的出現，讓長期各自為陣的不同瑜伽流派及其背後的哲學思想，第一次發生了融合與貫通，他也因此成為了一個里程碑式的人物。

瑜伽發展到了 20 世紀初的時候，有過一次抬頭和覺醒，有過一次自我反省，代表人物就是辨喜和奧羅賓多。奧羅賓多代表瑜伽對自身的反省，辨喜代表瑜伽對這個世界的反省。現在，世界已經變了，西方進入到了真正意義上的科技文明時代，在這種情況下，瑜伽代表的傳統——古老的東方文化該如何面對西方崛起的工業文明呢？一個瑜伽行者是要接著這個歷史繼續往前走的，完成奧羅賓多未完成的工作。在奧羅賓多整體瑜伽的基礎上，我們又進一步地融合貫通，在「大瑜伽觀」思想的指導下，推動著近當代瑜伽的發展。我們現在對印度瑜伽的重新定位、梳理和體系化，大多數人還意識不到它的價值和意義，因為當代瑜伽界的人大都沒有學過傳統意義上的瑜伽，更沒有對印度哲學進行過系統研究。對一件事物的準確評價，需要建立在全面瞭解事物發展的全過程這一基礎之上。隨著大家學習得越來越深入，就會越來越清晰地領悟到瑜伽體系化的建立，有多麼重要，越對比就會越清楚這一點。

三、不同思想流派對「凡人」和「聖人」的認識

世界文化思想流派看似百家爭鳴，百花齊放，但隨著歷史

的演變，花期總是有長有短，多數是曇花一現。幾千年後流傳下來的也就那麼幾朵人類精神之花——西方的基督教、中東的伊斯蘭教、印度的印度教和佛教以及中國儒家和道家。不管它們的哲學義理有多麼大的差別，但在這些大的文化體系裡，都對「凡夫為什麼是凡夫，聖人為什麼是聖人」有一個解釋，而這個解釋都和「業」這個概念相關，只是未必使用了「業」這個字而已。

（一）基督教對「凡人」和「聖人」的認識

基督教裡有一個詞叫「原罪」，即原始的罪惡。凡夫是原罪深重之人，聖賢是消除了原罪之人，他們得到了上帝的赦免，成為了上帝的寵兒，成為了一個獲得上帝祝福的人——這是基督教的一個思想格局。那原罪是如何來的呢？

《聖經》記載，最初的時候，天上尚未降下雨水，地上卻有霧氣蒸騰，滋生植物，滋潤大地。上帝便用泥土造人，在泥坯的鼻中吹入生命的氣息，就創造出了有靈的活人。上帝給他起名叫「亞當」。但那時的亞當是孤獨的，上帝決心為他造一個配偶，便在他沉睡之際取下他一根肋骨，用這根肋骨造成了一個女人，取名「夏娃」。他們是中東和西方人傳說中人類的生命之初，是人類原始的父親和母親，是人類的始祖。

上帝在東方為亞當和夏娃造了一個樂園，取名「伊甸園」，有天堂之義。這個天堂美麗而富足，地上撒滿了金銀、珍珠、

紅瑪瑙，園間長滿了各種奇花異草，樹上結滿了各種珍奇異果。上帝囑咐他倆說，樹上的果子你們可以隨意吃，但智慧樹（也叫分別善惡樹）上的果子不能吃，也不可摸，否則你們便會死。這果子就被稱為「禁果」——被上帝禁止採摘和食用之果。他們遵照上帝的教導，看守這個樂園，從未去碰那個禁果，快樂地享受著園中的其他一切。

有一天，撒旦（據說撒旦原是上帝的天使，後來墮落成為魔鬼和惡靈的首領）去引誘夏娃（據說女人比男人好引誘，因為男人有思維有判斷，女人一般較為感性，撒旦就拿女人做突破口），以十分狡詐的口吻試探夏娃：「上帝豈是真說不許你們吃這棵樹上的果子麼？」夏娃如實地轉達了上帝的誡命，撒旦聽出她口氣中有絲微的猶豫，就展開了攻勢：「你們不一定死，因為上帝知道如果你們吃了果子，眼睛就會亮了，就會獲得和他一樣的智慧。」夏娃見那樹上的果子非常鮮嫩光潔，悅人眼目，惹人喜愛，心想肯定比她吃過的任何果子都要好，吃了也許還可以具有與上帝一樣的智慧。她純潔天真的心理天平開始傾斜了，把上帝的告誡拋到了九霄雲外。於是她伸手摘了那「禁果」，自己吃了下去，又給了亞當一顆。兩顆果子好象強力劑般注入了混飩蒙昧的兩顆心，兩人的精神世界頓時澄清了，明晰了，開始分辨物我，產生了「自我」的概念。他們無比沮喪地發現，自己赤裸著身體是件多麼羞恥的事情，於是他們用無花果的葉子來做衣服。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

這是人類第一次違背上帝的命令，上帝大怒，把他們趕出了伊甸園，來到了人間，讓他們帶著違背上帝意志的原罪生活，並通過血液傳給子孫後代，從而世世代代受苦。從那以後，作為亞當和夏娃的後代的人類，生來就帶著上帝的詛咒，不能回到天堂之中，不能得到上帝的祝福和幫助。人類一切的一切都要靠自己，在貧瘠的土地上勞作耕種，尋找食物，在艱難的地方生存，忍受著生老病死等等一切苦難和煩惱，這些都是上帝給予的懲罰。

作為一個基督徒，一生中最重要的使命就是不斷地向上帝懺悔自己的罪惡，以求得上帝的原諒。這個罪惡不是我們犯的，是我們的祖先犯下的，一代一代通過血液傳到了我們身上，所以我們一生下來就被上帝詛咒，就背負著違背上帝意志的罪惡。如果通過懺悔得到了上帝的原諒，人類才能在生前快樂而幸福，死後得到上帝的救贖而升入天堂，與上帝融為一體獲得永恆。如果得不到上帝的寬恕，生前要受三個方面的折磨，即自己對自己的折磨、人與人之間的折磨、社會和自然對我們的折磨，死後將進入地獄之中，永不得超生。

在基督教看來，這三大折磨的出現都是因為我們生來即有的原罪，所以基督教通過不斷地懺悔，不斷地向上帝唱讚歌，以討好上帝來獲得寬恕。

耶穌說，一定要背著十字架（原罪）跟隨我。為什麼？因為耶穌是代表上帝來人間行使上帝權力之人，他可以代表上帝

寬恕我們的罪惡，洗滌我們的原罪和愚昧，彰顯上帝的榮光和大愛，但前提是你一定要真切地意識到你是一個有罪之人，且罪惡深重。否則，你就不可能真正地謙卑、真正地任勞任怨，不可能真誠地向上帝懺悔，更不可能有一顆急切的渴望之心，渴望上帝來把你從罪惡的苦海中救度出去。如此一來，你非得背著十字架不可，把自己的原罪擔當起來。

當你認識到應該有一個擔當原罪的責任，然後承認自己確實存在種種缺陷、愚昧乃至邪惡，必須開始自我救贖，此時，你做的祈禱和唱的讚歌才會是真誠的、懇切的，且是發自內心的。這份渴望之心，使你每時每刻都在教堂之中，你就成為了人間的聖徒。否則，並非發自真心的懺悔會讓你成為一個隨波逐流的人，看到大家都去教堂祈禱，你被環境裹夾著也去教堂懺悔罪惡，這樣的態度，即使是身在教堂也相當於身在紅塵之中，這種去教堂懺悔的心態是沒有意義和價值的。因此，你是否在教堂，以你的心態為標準。態度決定結果。

基督徒最高的境界就是成為像耶穌一樣的基督徒，簡稱「聖徒」，成為一個活著的耶穌。這是基督教的基本教義，是每一個基督徒奮鬥的目標和方向。同時它也解釋了「凡夫為什麼是凡夫，聖賢為什麼是聖賢」——一切皆因你的原罪是否獲得上帝寬恕、是否得到了上帝的祝福而定。

（二）儒家的「凡聖觀」

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

儒家對「凡夫為什麼是凡夫」也有一個解釋，即「氣質學說」。「氣質」一詞在現代文法使用上的含義與古代已相差甚遠。現代人講的「氣質」是指一個人的修養品德、舉止行為、待人接物等等所表現出來的人格魅力。但是，古代儒家認為的「氣質」一詞並非如此，它是個貶義詞，氣偏質劣謂之「凡夫」。造成氣偏質劣有以下幾個原因：一是先天，一是後天，或兩者兼而有之。

氣，是中國古代哲學中一個非常重要的概念，相當於現代物理學所說的能量（只是相當於而不能完全吻合，因為二者在很多方面是不一樣的）。二者彼此有相近的一面，但更有差異的一面。

中國人對氣的理解是：氣是有生命的，有情緒的，相當於是一個中間的媒介，能跟隨著我們的意識隨時轉換。當能量提煉昇華到一定程度的時候就成為了意識，當意識降低到一定程度的時候就成為能量，這就是「心氣合一，心氣不二」。這是我們東方儒、道、佛文化幾千年來堅持的一個觀點：精生氣，氣生神，神生明；聚津成精，煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛；氣聚為象，氣凝為人，氣聚成形，散則成風等等。故而，氣聚，好比能量聚集起來一樣，形成一個個有形有相的物質，即我們眼睛看到的物理世界。但我們必須清晰的是，包括地球、太陽乃至銀河系等等在內的這些氣聚而成的物質都不是永恆的，有朝一日它們都是會分崩離析的。當它們消散了以後，會去哪裡

呢？——氣散無形，消失了，又變回了氣，又變回了能量。這一點和現代物理學的解釋是完全一樣的。

西方人對能量的理解是：能量就是能量，它能與物質相互轉化，但不能與意識之間相互轉化，故而是沒有生命的，沒有意識的，完全是一個死物，如電能、風能等。愛因斯坦的質能互換律（$E=mc^2$，E 表示能量，m 代表品質，而 c 則表示光速）揭示了質與能是怎樣互換的。

這個觀點我們東方哲學是不完全承認的，我們不認為物質能量之間的互換唯有合乎這一個公式才能實現。質能互換的方式有很多種，$E=mc^2$ 的方式只是若干種質能互換的方式之一，但不是唯一。有時候我們用精神的力量就可以完成質能的互換，即釋迦牟尼所說的「心能轉物，即同如來」。我們的心、我們的意識完全可以轉物，可以指揮物，讓物發生我們想讓它發生的變化，這是另外一種質能互換的條件和方法。所以 $E=mc^2$ 僅僅是物理學中的一個真理，但不是唯一的真理。

1. 氣偏質劣

我們來談談氣質——氣偏質劣。

首先，「氣偏」是什麼意思呢？是雜而不純，偏而不周。「偏」就會產生兩種結果：一是影響生理，總是會出現種種疾病，有的人天生下來就氣虛體弱，有的天生就是侏儒，他不是不想長而是長不大，這也是氣偏造成的；二是對精神上的影響，

比如這個人的性格過於剛強，就是因為他的氣太硬了，如果氣過於柔，性格就會十分軟弱。

此外還有種種偏激的現象，如有些人愛鑽牛角尖，有些人太倔，有些人太執拗，說什麼他都聽不進去，有些人像扶不起的阿斗。扶不起的阿斗古人叫「氣陷」，就是提不起來了，拔不上來了，救不起來了，像個軟骨頭一樣：你提，提不起；你抓，抓不住；你拉，拉不動。陷在那裡，癱瘓在那裡，這就叫「氣陷」。他的精神、他的人格沒有鈣了，像一個軟體動物一樣癱在那裡，稱之為「精神缺鈣症患者」。無論用什麼樣的語言來激勵他，他都會說：「你說的都是對的，但是，我做不到。」為什麼呢？這個人生下來的氣就是陷落的，精神就是癱瘓的，影響了他的性格，使他軟弱無能，猶如軟體動物一樣。

平時說，不要生氣，這個人硬氣，有骨氣，渾身都是膽氣……說的是我們的精神、性格和情緒，但處處都離不開氣。他們都是受到氣的影響，不管是先天還是後天的，皆是因為自己身上的氣偏了，氣濁了。氣濁說明此人心智未開、混昧，你怎麼和他講，他就是不開竅。他的心智就相當於處在一個渾水裡的魚，前方黑乎乎的一片，透不出光亮，透不出智慧，什麼都看不清。天生智力低下的人皆屬於氣濁所致。

氣偏是因為氣中有雜質，氣不純，不周正，或偏於陽剛或偏於陰柔。氣太陽（露）會導致這個人太亢奮，有極強的表現欲，你把他的嘴封住，他都要講話；氣太陰（暗）就正好相反，

他的想法、觀點給人的感覺就是在玩弄陰謀似的，「見不得陽光」，起心動念都充滿了黑暗、無明。

天生的才能，也與氣有關，曰「才氣」。站在儒家的立場上看，天才與修行沒有關係。佛家則不這麼認為，佛家認為是你上輩子行善積德，這輩子才會有音樂、繪畫等等方面的天賦，能夠在這些方面有傑出的造詣。佛家把它視之為良善的果報。儒家的文化體系中沒有「上輩子」「下輩子」之說，認為就是因為氣偏了，只不過他偏得好，歪打正著；別人氣偏，要麼太剛，要麼太柔，但是他的氣正好偏到了音樂的天賦上去了。但是，即使有才氣，歪打正著了，也不值得驕傲，因為你的才氣偏於音樂、繪畫等方面的同時，也就意味著你在另外的某些方面一定很弱。一頭太大，另外一頭太小，整個人生就會失去了平衡，早晚是會出問題的。

上世紀九十年代初，北科大做過一個實驗。把全國十五歲以下的音樂、化學、數學等等領域的天才兒童們聚集到一起，組成一個班，叫「天才班」，想看看這些天才們長大後會怎樣。這些孩子們的確個個都是天才：十二歲的時候對數學的理解比成年的數學家還要深刻，十三歲的時候比偉大的音樂家對音樂的理解還要透徹。但遺憾的是，隨著時間的流逝，到了二十歲以後，這些「天才」比任何人都平庸。這個「天才班」的孩子，幾乎沒有一個成才的。這就證明天生才氣既有領域的限制，也有時間的限制。這樣的才氣持續時間或長或短，但無論時間長

短都有發完的那一天。當把那一股子才氣發完後，人就回歸平庸了，驗證了那句「江郎才盡」，也驗證了它不是真智慧。因為真智慧如湧泉，孔子、老子、耶穌等聖賢們是接通了智慧的源頭之人，他們的智慧永無枯竭。

據說，張飛、關公在武術上是沒有師父的，但他們都是天生的武術家，提刀上陣就成了「武聖」，過五關斬六將，無人可及。即使我們到處拜師學藝，學來的武術技能很有可能都不如張飛、關公的武藝精湛。因為他們是天才武術家、武聖人，但是這樣的才氣總有用完的那一天。即使是關公這樣的人物，也死於自己的氣偏。儘管他有一種英雄氣、豪氣，但他這個氣裡面還有一種傲氣——極端的狂傲，越到晚年越狂傲，那股子傲氣最後害死了他。他的武藝之高打遍天下無敵手，他的青龍偃月刀之快無人可抵抗，沒有人能殺得了他，但是他死在了自己的傲氣上。這股傲氣讓他一葉障目，產生了種種誤判，最後敗走麥城，含恨而死。故而，一方面我們承認他有英雄氣，另一方面我們還要承認他的氣偏了，沒有化掉，沒有通化。

我們古人練功、修行講究要進入到「化境」之中。「化」什麼呢？化偏氣。心氣偏高了，太傲了，把它往下放一放；心氣偏低了，提不起來的，要往上提一提。總之，把氣調節到一個最恰當的狀態，謂之「化」——化功，化境，化氣。「化」字貫穿在儒、佛、道修行的始終。所有人類的修行都是「化」，只不過化的對象不同：儒家化氣，化偏氣；基督教化罪，化原

罪；佛家化業力，化業障。

總之，各化所化，核心都是一個「化」字。儒家的最高境界「大而化之謂之聖」乃化境，佛家的最高境界「成佛」又何嘗不是化境，只不過沒有用這個詞而已。道家「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛，煉虛合道」之境界更是在化境之中——整個修行的過程就是不斷地把身心融化、通化、轉化的過程。這也是整個人類的最高境界。

第二個是質。質，即材質。儒家所指的這個材質有點像我們現代科學所講的遺傳因素。有的人天生就是一個性格暴戾之人，有的人天生就人高馬大，有的人天生下來就是侏儒等等，這些都屬於材質（基因）的問題。

氣，主要偏於人格、心理這一面；質，偏重於生理這一面。生理對我們整個的人生、生活、知識、心智和成長的影響是非常大的。越是成長到高級階段，身體對心智的影響越小；越處在成長的初級階段，身體對心智的影響就越大，大到幾乎起了決定性的因素。換句話說，如果一個人的心智水準、覺悟水準很低，幾乎就是一個「人形的動物」，那他的一切都會受到生理的影響，生理狀況可以決定著他的一切。

2. 讀書改變氣質

氣與質合在一起為「氣質」。不管我們是限於氣中還是限於質中，只要我們被氣質所限、所左右、所主宰，其程度越深，

我們就越是凡夫。曾國藩說：「人之氣質，由於天生，很難改變，唯讀書則可以變其氣質。古之精於相法者，並言讀書可以變換骨相。」讀聖賢書之目的不是用來積累知識，而是以效法聖賢來達到轉化氣質，使我們的氣質越來越清靜，越來越純淨。轉化氣質有以下幾個步驟：

第一步，淨化氣質，去掉氣和質中種種的偏頗和雜質；

第二步，周圓氣質，讓氣質盡可能周圓一些；

第三步，轉化氣質，大而化之，進入聖賢之化境。

當進入聖賢化境之時，就不再有氣偏質劣的問題了，此時的氣與質全部被澈底地轉化為了純淨意識、轉化為了清淨心、轉化為了佛性、轉化為了道德，整個氣質、整個身心成為了道德的化身，這即是儒家《大學》裡所說的「富潤屋，德潤身」之義。「潤」不是簡單意義上的滋潤，而是轉化、通化之義，其境界非常高，乃聖人之境界、佛陀之境界。如果達到「德潤身」的境界，他的整個身心、氣質全部被德性（佛家稱之為佛性，基督教稱之為神性）所轉化和含攝，全部消融於德性之中，這個時候，整個身心就是德性的外化和具體化。德性即神性、佛性，是極度抽象的東西，那如何將它具體落實、體現到我們的身心中來呢？必須把氣質都化掉，德性才能夠融化整個身心，包容整個身心，並透過整個身心體現出來。這個時候，你所有的言談舉止都是德性的外化，都是「仁」的外化。

孔子通體內外都是「仁」的化身，孔子之外沒有「仁」，

「仁」之外沒有孔子。你要想瞭解什麼是「仁」？孔子這一生的言談舉止加在一起，就是「仁」。把這個範圍再擴大一些，孟子、歷代的大儒們一生所有的言行加在一起，也是「仁」，除此之外再無「仁」。聖賢們與仁已經合二為一，這即是「化境」。

故而「德潤身」是一個相當高的境界。如果儒家有興趣，在「德潤身」的基礎上，把每一個細胞都化為德，德就是光明，臨死的時候就可以虹化為光而去。但是儒家沒有這個興趣，覺得沒有這個必要。儒家要留著身體在人間，要讓子孫守墓，給子孫一次敬孝的機會，「三年無改於父之道，可謂孝矣。」如果虹化了，慎終追遠何人？後代如何敬孝？子孫想找一個體現孝心的憑證都沒有，所以要留下一個東西給他們做一個憑證，好睹物思情，以發孝心。故而在儒家看來，「身體髮膚，受之父母」，絕對不能隨便就光化了，那在某種意義上就是有損傷的意思，這種損傷就是不孝了。

曾子臨死的時候（卒年 71 歲），他把他的學生和兒子叫過來說：「我快死了，你們把我的手和腳都從被子裡拿出來，看看我的手腳還全否？小子們，我活了這麼大，我的手腳還是全的，這就證明我沒有損害我的手腳，『身體髮膚，受之父母，不敢損傷』，我做到了。我這一生為了讓我的手和腳保存完整，戰戰兢兢，如履薄冰，毫髮不敢毀傷，現在我快要死了，不怕了，我可以休耶。」這就是儒家孝道精神。套用儒家的一句話

「君子非不能也，乃不為也」，我留下的身體就是我一生的知識、智慧、氣質、人品最好的憑依，讓子孫能慎遠追思。

儒家注重厚葬，注重孝、守墓、守孝、慎終追遠等等，是有非常深刻的含義的，但被很多現代人理解為外在的「陳腐舊禮」。其實，這裡面有道統，有生命的傳承，有孔孟的心法在其中，沒有那麼簡單。「德潤身」之德並非是酸腐的「你好好，他好好」這麼簡單，這些是德嗎？根本不是，而是老學究、老酸腐。真正的德是通天貫地，是偉岸的人格，能把整個身心化掉，那才是德。

3. 大而化之之謂聖

孟子曰：「大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神。」「神」是神秘、深奧、神奇之義，不是指神仙。整個身心氣偏劣質之處澈底通化，進入到了化境之中，這才是「聖人」。達到這個境界，你就「隨心所欲而不逾矩」，你的智慧、品德、解脫、終極關懷全部都能實現，你的人生就圓滿了。人生的圓滿取決於德性之圓滿。德性即神性，即佛性，即圓滿。因為德性是自給自足的，一個東西都自給自足了，它能不圓滿嗎？在儒家，若要達到圓滿，非得把自己化入德性之中不可，除此別無他途。孔子把自己的整個身心、整個存在都化入到德性之中，不僅行為是圓滿的，品德、智慧、人格、心性全部都是圓滿的，通體內外一切都是圓滿的。所以他被稱為「大成至聖先師」——佛

家稱之為「圓滿」，儒家稱之為「大成」。這個稱呼不是過譽之詞，而是名至實歸。當你理解了孔子的偉岸之處，你就會知道，如果他都不是大成，那就沒有人敢稱大成了。他是中國的聖人，是一個圓滿的、極致的聖人。

北宋二程之兄程明道對顏回有一個評價，他認為顏回所有的方面都達到了聖人的水準，但有一點沒有達到，即顏回的整個格局、心胸太小。孔子的格局具有天地氣象，顏回最多只達到一個地區級水準。但麻雀雖小，五臟俱全，別看他小，聖人該有的他都有，只不過不如孔子那樣「大鵬展翅九萬裡」。孟子曰：「從其大體為大人，從其小體為小人。」相對於孔子來說，顏回就是從其小體，不像孔子有了天地氣象，已經與天地融為一體了。天有多高，孔子就有多高；地有多厚，孔子就有多厚。除非超越天，你才能超越孔子，因為孔子和天一樣高；除非超越地，你才能超越孔子，因為孔子和地一樣厚。這就叫「天地氣象」。所以，孔子可以被稱為大成，顏回不可以稱大。聖人一方面是能「大」，另一方面是能「化」，「大而化之之謂聖」，這兩者都做到位了，都做到極致了，才堪為「聖人」。

從儒家角度談聖人和凡夫，儒家的解釋就是「氣質」兩個字：拘束於氣偏質劣，謂之「凡夫」；化除氣偏劣質，謂之「聖人」。同時它也提出了一些方法和次第來轉化氣質。以後我們專講儒學的時候再詳細地講孔子、孟子、王陽明、二程、朱熹及《大學》《中庸》，他（它）們在轉化氣質方面都有不同的

道路和方式，著手處皆不同。

（三）印度文化的「凡聖觀」

印度文化有一個基本哲學、道德和宗教概念叫「業」，它既不是瑜伽所專有，也不是佛家所專有，而是整個印度文化共同的概念，也是解釋「凡夫為什麼是凡夫，聖賢為什麼是聖賢」的一門學問、一種方式。因此，不理解「業」這一概念，就不可能理解印度的文化，以及印度的倫理、習俗和特有的思維方式和行為習慣等。

1. 印度業力學說基本概念

（1）三業：業即行為（梵文 Karma，英文 Action）。這個行為與平時我們所說的行為含義不大一樣，它要比我們平時所說的行為含義更為深刻，更為複雜。它包括三類行為，即身業、口業、意業。身體的行為叫「身業」，語言的行為叫「口業」，精神的行為叫「意業」，合稱為「三業」。

（2）業種：不管是身體行為、語言行為還是精神行為，都會自發地內化到我們的意識深處，也可以理解為內化到我們的主體深處（意識即主體），像種子一樣種在我們的意識深處，像數據資訊一樣儲存在主體深處。業種以其道德屬性又分為三類：善業、惡業和無記業。不管是身口意哪一種行為，合乎道德的，其行為內化到我們主體深處的種子，就叫「善業之種」；

反之，不合乎道德的，就是「惡業之種」；第三種是無記業，即這個行為（在道德上）有一部分是善的，有一部分是惡的，善惡相互抵消，故稱為「不善不惡種」，又因它雖是行為，但不產生結果，故稱為「無記種」。

（3）業力：種下的業種在內外條件成熟之時就會顯化出相應的慣性力量和記憶，這種慣性力量會非常持久地反作用於我們的身心或者周圍事物上，稱之為「業力」。依據這些行為和這些行為產生的反作用力的性質，可以分為「善業」「惡業」和「無記業（不善不惡業）」；根據參與行為者的數量，又可以區分為「共業」「別業」（共業是兩個和兩個以上的個體的行為和行為後產生的反作用力，別業是僅僅一個個體的單獨行為和行為後產生的反作用力）。

業力有這樣幾個特徵：第一是所有的身心行為，無一例外地產生出一個對這個行為的記憶，這個記憶就叫做「業」，又叫「（個體）意識的種子」，這個種子一旦遇到合適的外部條件，就會顯化生發出來，而產生相應的結果。第二是所有的身心行為無一例外地必然會產生相應的反作用力，這個作用力的大小與當初行為所給出之力的大小是成正比的。在行為中使用的力量越大，它產生的反作用力也就越大。同理，這些反作用力作用到行為者身心後產生的影響也就越大。不是所有行為產生的反作用力對行為者身心的作用都是當下的，根據反作用力對身心發生作用在時間上的快慢，可以分為當下、短期、中期、

長期和來生。第三，這些反作用力無論是在當下，還是持續到若干年以後才產生效果，那個結果是一樣的，即這些反作用力對行為者身心的作用是必然要發生的。也就是說，當反作用力在發揮完它們的力量之前，這些力量是不會自動消失的。它們只有一個可能，就是等待——等待時機成熟後再發揮出作用，但永不會自動消失。

（4）業障：如果業力將我們的身心往壞處引，往黑暗中引，障礙我們對光明的追尋，對解脫的追尋，對真善美的追尋，這就是業力中的業障。

（5）業報：如果你的業種是善種，當某一天內外條件成熟了，這個善種顯化出來的力量就可以把我們的人生、身心和周圍的事物都往好的方向引導，即善報；反之，就是往壞的方向引導，即惡報。這個引導的過程，就是「業報」的過程。業報不但可以作用在我們的身心上，也可以作用在我們周圍的事物上，印度文化稱之為「業感（業力的感應）」。業感有點像「氣場」的概念，指的是對周圍人有一種無形的影響力和感召力，善業對周圍是善的影響，惡業對周圍是壞的影響。業力越大，對周圍的影響就越大。在生活中細心的人會發現，同樣是陌生人，有的一走近你，你就不舒服，甚至非常討厭他，這說明他的惡業太重，作用到周圍環境中，被你感應到了；而有的則不知道為什麼，你就喜歡多看他幾眼、走近他，並想聽他說話，說明這個人的善業形成了一種親和力，對周圍的人和事都

是善的影響。過去的聖人每走到一個地方，這個地方就春暖花開，那就是善業的作用；如果是惡業深重之人，到哪裡都帶有惡業的作用力，連狗都會離他遠一些。所以善業和惡業都會對周圍有很強的影響，只是不修行之人身心粗重，對它的感應程度不夠而已。隨著覺知程度的提升，我們對業感的敏銳性也會提升。

根據業報來臨的時間先後，分為三種：現報、後報、來生報。現報是指做完事情的當下，結果就顯現出來；後報是指做了這個事情若干年後，結果方出現；來生報是說行為結束後，這一生都沒出現結果，在下一世乃至後幾世，結果才展現出來。因此，古人雲「萬般帶不走，唯有業隨身」，臨死時我們什麼都帶不走，只有意識深處的業種，死後跟隨你到下一世。就如花種、樹種一樣，除非是發芽了，開花了，結果了，這個種子才能消失；業種也一樣，除非它顯化出來，才能消失，否則我們就一直帶著它。按瑜伽哲學所說，因為我們已經累積了無數世的業種（主要是指惡種）的關係，導致我們業障深重。這些業障障礙著我們對真善美的追尋，障礙著我們的解脫，障礙著我們內在的佛性、般若智慧的開顯，所以這一世的我們，流浪在痛苦黑暗之中，經歷著生死輪回，過得如此艱難和曲折。

因此，生長於印度這片文化土壤之上的瑜伽和佛法解釋了「凡夫為什麼是凡夫，聖人為什麼是聖人」的原因是業種、業力和業障的存在。如果我們把惡業消除了，轉化了，我們的身

心就會通透、清淨，智慧就會自然展現出來，那時候我們就是聖人，就是解脫者。

2. 誰定的善惡——道德起源問題

這裡有一個問題：是誰定的善種或惡種？這就出現道德的起源問題。因為「善惡」是道德最核心的概念，道德就是圍繞著「如何辨析善惡」來進行討論的，沒有善惡何談道德？

根據道德來源的不同分為外源性道德和內源性道德。

外源性道德容易理解，即民風、習俗和法律所規定的道德標準。外源性道德又名他律道德。他律道德的彈性很大，不同的民族、時代、法律，道德規定的都不一樣，這沒有對錯、沒有善惡；就看你生活在什麼地區，什麼時代，執行什麼法律而已。例如在某個民族中若一個丈夫娶幾個妻子，犯了重婚罪，這是惡的；而在另外一個民族中，一個男人娶幾個老婆，證明他很有能力，不僅非惡，而且還是善的，是有能力的表現。甚至在同一時代的同一個國家裡，都會有兩套法律並行。印度就有兩套法律：印度教提倡「一夫一妻制」，穆斯林教則沿襲著「一夫多妻制」。在印度，如果你是穆斯林教徒，可以娶幾個妻子而不犯法；如果你是印度教教徒，就只能娶一個妻子，否則就犯了重婚罪。故而，不同的國家和地區，對道德的標準、善惡的判斷是變動的、相對的、短暫的、臨時的。

內源性道德為內在的道德準則，又叫「自律道德」，它是

根本道德、永恆道德、絕對道德、普遍道德，放之四海而皆準之道德。這才是東方文化一直遵循的、恪守的真正道德。自律道德又分為兩種：相對自律道德和絕對自律道德。佛家是建立在相對自律道德的基礎之上，而儒家是建立在絕對自律道德的基礎之上。儘管二者都是內源，但一個源於相對，一個源於絕對；貌似差不多，實則是天壤之別，乃「差之毫釐，謬以千裏」。

誰定的善業和惡業？身心自己內定的。業力學說中所規定的善惡，是相對自律道德，而非絕對自律道德。因為業力是可以轉的，善可以轉為惡，惡可以轉為善。而絕對自律道德是不能轉化的，善就是善，惡就是惡，永遠都是。

3. 兩種消業方式

如何消除累生累世積攢的惡業？有積極和消極兩種方式。

（1）消極消業法

第一種消極消業法是逆來順受，即以主動的、愉快的、敞開的心情來接受紅塵中的一切逆境和逆緣。告訴自己：無論我的人生遭遇什麼，哪怕是生死現前，都是命中所有，都用最大的胸懷接納它們，坦然受之，因為這都是我的業力使然，無需怨天尤人。既然如此，長壽，坦然受之；夭折，那也沒有什麼遺憾的，亦坦然受之。

這番話絕對無法僅僅通過聽授就能明白，只要去踐行你就

會發現，你的世界、心態、身心全變了，一些長期困擾你的問題或疑難雜症，都會有很大的改善，有些甚至痊癒。其實很多疑難雜症是你跟自己、跟環境、跟社會不斷戰鬥「鬥」出來的，擰著幹「擰」出來的。從現在開始，你不再擰著了，只接受，對所有的事情只說 Yes，永不說 No！這種精神有點像大海，你無論向海裡輸送的是清淨還是渾濁之水，哪怕死貓死狗，大海永遠不拒絕，它永遠敞開胸懷接收。我們的人生、生活中也要如此，遇到什麼，就全然地接收什麼，這叫「隨緣消業」。「緣」即遇到，遇到什麼，我就接收什麼。

它來，就有它來的道理和原因，是我內在的業力感召而來，不是偶然的。此時的拒絕就是最愚昧的行為。想想好不容易有一個天賜良機讓我消除此業，我卻躲避了，拒絕了，這個業就失去了消除的最佳機會。只要不消除，它就會一直跟著——萬般帶不走，唯有業隨身。與其那麼麻煩地讓它繼續跟到下一世，不如一次解決算了。遲解決不如早解決，何必要揀選和分別呢？不拒絕、不選擇、不逃避，勇敢迎接，正面肯定、全然接受。

做到這一點，可是一大門學問，這就是聖人之道，就是解脫之法。很多人整天修行，稍一遇到事情就跳得老高，蹦得老遠，那是不行的。我們的心性、人格真的要像大地一樣，無論遇到什麼都能承受：既能承受夏天的炙熱酷暑，也能承受冬天的刺骨寒風，既能承受春天的百花齊放，也能承受秋天的落葉

蕭瑟。現實中很多人很難做到的，但我經常教導我的學生們必須要做到這一點。因為我們是修行人，不是凡夫，凡夫可以拖延、耍賴、狡辯，但是修行人必須無條件地做到坦然受之。這是消業的一個極好的方式，能在極短的時間之內讓你產生極大的蛻變，能出現脫胎換骨般的結果。只要實實在在地去做，你的整個心胸、氣度、境界、眼光，都會大不一樣。隨緣消業，貴在堅持，一時做到容易，難的是一輩子都要用這種喜悅的、廣大的胸懷去接納一切。

講到這裡，可能會讓很多人產生誤解，誤以為我教大家不分好壞、對錯、是非。不是這樣的，這是一種修行方式。在修行的時候，我們不能有分別心，沒有分別心的意思是：超越善惡，超越美醜。換句話說，就是不執著善惡、美醜。而當我們做學問的時候，「是」就是「是」，「非」就是「非」，不可混淆。

第二種消極消業法是苦行。這個方式中國人很少採用，但印度人大都偏愛苦行消業。印度的苦行僧始終占印度人口的4%～10%，這個比例是非常高的，它與印度的習俗、傳統直接相關。自印度文明肇始以來一直到現在已經有五千年的歷史了。在印度旅行時，你會發現在城市街道上、鄉村河岸邊隨處可見單個或成群結隊的苦行僧，有時候是團體居住，有時候是單獨活動。在印度人的心目中——不管事實上是不是——這些苦行僧都是聖人。

業瑜伽的修行者重點使用的就是苦行。（將在後文「業瑜伽」篇章詳細介紹業瑜伽修行者的苦行。）什麼叫苦行？就是沒苦找苦吃。苦行的方法各自不同，這種差異有兩個來源：一個源於師承，即你的師父用什麼樣的苦行，你基本上就用什麼樣的苦行；第二個源於個人的興趣愛好，由於個人偏好某一種苦行而做出不同的選擇。

業瑜伽是印度歷史上，主要是通過以苦行來達到消除業障、無明而獲得福慧的一種較為極端的修行方式，它是圍繞著業、消業而進行修行的一個瑜伽流派。儘管這裡面有師承，也很靈活，但它不像其他的瑜伽，它沒有特定的形式，只是告訴你一個大原則——苦行消業，然後你自己設定一些苦行的方案去找苦吃吧。因為這些事情不關涉他人，也不需別人監督，只關涉自己的內心。當苦行到一定的時候，苦行者的意志力、人格就得到昇華，身心就得到淨化，逐漸地就開悟了，解脫了，有時還會出現一些神通。

從很大程度上說，此種神通與人的意志力有關。一個意志力強的人就可以運用自己的意志力改變自己和外界的很多事物，不解其中密義之人，就把這些現象名之為「神通」或「特異功能」。比如有一個腫瘤，你想象腫瘤化掉，腫瘤能否化去就要看你的意志力。如果你受過長期的訓練，有極強的意志力，那你一個念頭過去，它就化了。如果你沒有受過訓練，意志力很薄弱，在那裡想了半天也沒有用，腫瘤還在。很多人問我：

你治病有什麼方法？沒有方法，我就是憑藉我的意志力去下命令，不知道這算不算方法？不管你在千裏之外還是在我面前，無非就是給一個命令過去，很多疾病就會大有好轉或痊癒。但是，這個命令你用就不行，為什麼？因為你的意志力太薄弱。意志力是心靈的力量，簡稱「心力」。心力強大者，可以改變自己和外在的一些事物，用在治病上，就可以令自己和他人祛病健身。業瑜伽就是訓練你的意志力的最佳方法，苦行你都經受得住了，意志力自然也被訓練得很強大了。

意志力到底能大到什麼程度？理論上講是無限的，也就是說你的意志力可以做到無限種可能。傳說張飛喝斷當陽橋，這裡面就含著一種意志力。張飛是一個意志力極強之人，當心靈發出去這種力量後，橋可以斷，河水可以倒流，都是可以做到的。像張飛那種超人般的意志力，一旦表現出來就可以做到碎金裂石，就可以出現很多常人達不到的結果。

意志力後面還有一個力量叫「信念的力量」。沒有信念的人，是不可能有意志力的。一個有信念的人可以改變很多東西，甚至創造驚天動地的奇跡，這個奇跡名之曰「神通」。其實神通一點都不神，無非就是強大的意志力的外化，僅此而已，別的都是一些技巧、方式和方法。但是，如果你沒有信念，沒有強大的意志力，跟你講任何的技巧、技術，你都實現不了。

業瑜伽可以很好地鍛煉、磨煉人們的意志，提升信念。孟子曰：「天將降大任於斯人也，必先苦其心志，勞其筋骨，餓

其體膚，空乏其身。」這是中國式的苦行意識。現代人生活太好了，沒有辦法修行。在任何領域有所成就之人，往往都是經歷過一番磨難的人。從很大程度上來講，經歷磨難的多少與成就的大小是成正比的。以後大家在經歷磨難的時候應該感謝它，從原來一見到磨難就恐懼、拒絕、本能式地逃避，到不僅不逃避反而要正面歡喜地接受，以一顆「讓暴風雨來得更猛烈些吧」之心來對待人生，那麼你的人生就會呈現出另外一番景象。如果你正在經歷大的磨難，你應該慶倖，因為你離成功不遠了；如果你經歷的磨難太少了，你應該感到悲哀——從小到大沒經過什麼磨難的人，能有什麼出息啊？

聖賢的教導是正確的人生指導，佛陀把這個東西叫「正命」。沒有正命就是因為沒有聖賢指導我們，我們不知該怎麼做事，該怎麼生活，該怎麼過人生，於是就憑著「想當然」「我認為」「我覺得」去規劃自己的人生，安頓自己的生活，按照這種規劃努力了一生，結果幾乎全是錯的，一輩子沒有成就，而且活得很累，很淒涼，很悲慘。好的結果來自於好的緣起，好的緣起又來自於聖賢的教導。聖賢教導我們對待苦的態度，告訴我們它的好處、價值、意義，告訴我們為什麼要「苦其心志，勞其筋骨」。非如此，我們的意志力煥發不出來，整個人生、整個身心、整個靈魂就是癱瘓的。人都做不好，就更談不上成佛成聖了！

（2）積極消業法

積極消業法有很多種，佛家所歸納的六度——佈施、忍辱、持戒、精進、禪定、般若，都是非常好的積極消業法。除了這六度以外，還有以下五種方式：

第一，尊師重道。用師父的功德、境界、慈悲來消除我們的貪嗔癡、黑暗與無明，為我們積攢福報，讓我們走向幸福，走向解脫。尊師者方可重道，重道者必定尊師，尊師重道是不能分割的。道就是生命、智慧、解脫的別名，如果想得道，就必須先重道。重道從何而來？必須要尊師，因為師乃道之化身，道在師的身上。就如「仁」在哪裡？在孔子身上。「尊師」和「重道」兩詞其實是一個意思。在你尊師重道的過程中，師的智慧、功德、造詣會自然地加持於你。加持力就是影響力，就是感化力，就是同化力，使你身心中的業障自然消除掉。當我們越來越融入到師尊的生命中，業障就會得到越來越深度的淨化。用我們皇冠瑜伽的話說，這就是「心傳」，這是消業最為快捷、最為方便的方法之一。

第二，深讀經典。這個經典不限於基督教、佛教或瑜伽等哪一門哪一派的經典，指的是一切聖賢的經典。只要是人類的智慧結晶，我們都要去閱讀。後文中將要介紹的知識瑜伽就與這個消業方式有很大的關係。深讀經典，你不能僅僅停留在紙面上的名相和邏輯，而是要融入經典，讓經典在身心之中體現

出來，真正做到知行合一。在這個過程中，我們的業障和業力就自然消除了；我們能融入經典多少，我們的業障和業力就消除多少，澈底地融入聖賢經典之中，就可以澈底消除業障和業力。

第三，懺悔。懺悔取其廣義，包括擔當、責任與義務等等全在內，用耶穌的話說就是「背著十字架跟我走」。一個人的擔當有多大，他的造詣就有多大。我們一般人總是逃避應該擔當的責任和義務，殊不知沒有擔當就沒有成長，成長必須來源於擔當。擔當裡面就有承認，承認自己的不成熟，承認自己不如別人的一面，承認自己身心黑暗混亂和憤怒，這所有的一切，我如實地擔當之，絕不回避。只有擔當了，承認了，才能真實地生起懺悔心，為我過去荒誕的念頭、混蛋的行為等深深地懺悔。懺悔不是做形式，不是跑到佛像或別的神像前裝模作樣，而是真心地在日常生活中對過去的點點滴滴給予深深的悔過，發現一點，糾正一點。過去我好面子，那麼現在我為過去好面子的行為深深地懺悔，從今往後我要活得真實些、自然些，拋掉這些虛假的東西；過去我愛虛榮，我要懺悔改過；過去我愛撒謊，我要懺悔改過；過去我脾氣暴戾，我現在懺悔改過；過去我太自私、太自卑、太自大……發現一點，改過一點。

不可心存僥倖，以為我不承當也會有造詣，願意以身試法，拿自己的青春賭明天。這些都是耍小聰明，是對聖賢的教導不信任。真正修行有成就的人，要麼是老實人，謹遵聖賢教導行

事，要麼是真智慧的人，依自性般若智慧行事。但真智慧者少之又少，小聰明者卻不計其數。我當年也是如此，因我天生有些神通，十幾歲時就被人們稱為「小神仙」「當代超人」，那時展示的神通驚世駭俗，從未失誤，而且狀態越好，效果越好，我也就越來越自大，以為自己很了不起。直到有一天，我突然警醒過來，告訴自己必須從神通中走出來。從此，牢記佛陀教導「萬般神通皆小術，唯有般若是大道」，在追尋生命真相的道路上，才不至於迷失，終獲人生之圓滿成就。

第四，禪定。佛家、儒家、道家各有各的禪定方式。皇冠瑜伽有三種獨特的禪定方式：五大禪定法、脈輪疏通法和以心傳心法。不管哪一種禪定方法，只要長期習練，都能達到很好的消業效果，貴在堅持，不能「三天打魚，兩天曬網」。我們這個肉體難辦著呢，想把它坐化，把氣偏質劣化掉，難著呢，必定要付出一番努力和血汗。但我們既不把它作艱難想，也不把它作容易想。很多人剛開始禪坐的時候，心煩氣躁、心猿意馬，坐不到三分鐘就不想坐了，那怎麼能成？慢慢來，從二十分鐘到一個小時循序漸進地練習。養成日常習慣以後，每次打坐不要低於一個小時，最少也要坐半個小時，哪怕是看書、聽音樂都用打坐的方式來進行，久而久之，禪修功夫就會越來越深入。中國古語有雲：久坐必有禪。

不要問有什麼方法可以讓我安靜下來，沒有方法，只管打坐。因為氣偏質雜才會心煩氣躁、心猿意馬。什麼時候氣不偏

了，質不雜了，它們都被轉化了，你想生雜念都生不出來，你想找雜念都找不到，它們跑得無影無蹤，禪定的功夫就越好；反之，你禪定得越好，氣質也就轉化得越好。兩者互為因果，互以對方為前提。

第五，終生懷著一種誠敬的態度面對一切。「誠」是內在的虔誠，「敬」是外在的敬重、敬仰。因為有內誠，所以有外敬；因為有外敬，更促使你內誠：合在一起就叫「誠敬」。對什麼誠敬？對所有的人、事、物都保持著虔誠、敬仰之心，這叫以萬物為師，以一切為師。「貪、嗔、癡、慢、疑」中的「慢」指傲慢，「疑」指懷疑、多疑、疑慮、猜忌，這些都是人生中負面的東西，都要將其去除之。其中很善巧的一個方式就是誠敬。一個修行人，要有很好的誠敬之心，要把誠敬融化到生命中，表現在點點滴滴的行為中。從開始的機械化執行慢慢地到後來的自然、自發、自覺、自願，無需刻意去誠敬，而時時刻刻都在誠敬之中。

天下人都可以沒有敬畏之心，但作為一個聖賢精神的傳承者，誠敬的態度和行為一樣都不能少，有所為，有所不為，知道自己的底線和操守。傳承的前提就是一定要對這門文化、這門思想有足夠的敬意和誠心。不能如凡夫俗子一般無法無天，什麼都敢破壞，什麼都敢僭越。否則，你根本不可能成為這個文化、這個思想的傳承人，在修行上也不可能有多大的進展。一個數典忘祖之人，一方面在鄙視、謾罵著古聖先賢和他們的

智慧，另一方面又傳承他們的事業，這是不可能的事。中國近幾代人沒有受過正心誠意的訓練和教育而引發的問題已經很嚴重了，平時無法無天、吊兒郎當、馬馬虎虎慣了，現在突然讓你正心、敬意，一般做不到，至少短時間內做不到。現在給大家一個原則和方向，無論需要多長的時間，都必須要求自己做到誠敬、誠心，這是永遠繞不開的路。

西藏的磕長頭（又叫大叩首），也是消除業障的一個很好的方法。它由印度傳統瑜伽的拜日式演變而來。西藏有一個習俗：磕著長頭去拉薩朝聖。這段路途遙遠而辛苦，尤其是在冬季。過路的車輛從朝聖者身邊經過，看見他們那麼辛苦而心生憐憫地說：「我載你一段吧，反正也沒有人看見。」只要他們處在正常狀態下，肯定是一個頭不落地磕到拉薩；除非是病重了，急需到下一個城市去接受治療，才會考慮搭車。這充分地體現出什麼呢？「祭神如神在」，不要以為千百里路沒有第二個人看見你偷懶，就可以隨意亂來，佛菩薩就在我的面前，時時刻刻都在看著呢！我不敢在佛菩薩面前有任何的欺騙和造次，不磕則罷，要磕就真磕，一個不少地磕到拉薩。到底佛菩薩有沒有姑且不論，但在磕頭這個事件上，佛菩薩就是在的，這就是「祭神如神在」。

現代人做事就缺少這種「祭神如神在」的精神，以為別人不監督你，反正別人看不見，就可以馬虎一點、吊兒郎當，甚至無法無天。如若有了敬畏之心後就會發現「舉頭三尺有神

靈」，任何時候自己都會站有站相，坐有坐相，有始有終，有條有理。生命是一定要經過純化的！我們現在的身心浸泡在一片混沌汙濁之中，所以百病叢生，煩惱叢生，痛苦叢生，愚昧叢生。要想讓這些「叢生」消除，其中一種就是通過誠與敬表達出來。表達誠敬的方式有多種，我所傳承的茶道、香道和音聲法門——獅子吼，都是表達誠敬之心更為具體的修行方式。（另有著作將對這些修習法門進行詳細介紹。）

另一方面，任何事物都有一個度，一旦過了則物極必反，所以需要我們用正知正見去識別。佛教裡面的確有一些積攢福報、消除業障的手段和方式，隨著歷史的演變漸漸地發生了變質。比如通過拜財神的方式來增加福報，這種行為是愚昧、貪婪的表現。本來修行就是去除貪念和欲望，現在卻弄了一個財神來滿足自我，結果變得越來越貪婪，越來越自我。

瑜伽的分類

一、行為瑜伽

（一）業與輪回互為因果

行為瑜伽又名業瑜伽，是在印度正統六大哲學流派之一的「瑜伽派」哲學理論指導下的一個重要的瑜伽修行體系，或叫修行流派。業（梵文 Karma）中文譯作「行為」，因此業瑜伽又被稱為「行為瑜伽」。但這個行為與我們通常所理解的行為差異巨大。這個行為帶有某種神秘性，分為三大類：第一指身體的行為叫身業，第二指語言的行為叫口業，第三指精神的行為叫意業，就是身、口、意三業。

業的概念由三個環節組成：第一，業是行為；第二，業是對行為的記憶；第三，通過記憶對行為者產生相應的反作用。這三個環節合在一起，構成了一個完整的「業」的概念。我們舉一個例子來說明這三個環節是如何相互作用的。

甲罵了乙一句，罵是語言行為，這叫口業。甲罵完了，他的生命就記住了剛才罵人的這個行為，這是對業的記憶。他的生命中有著這個記憶，這個記憶在以後的某一時間中反過來就

會作用於行為者即甲本人。通俗地講就是善有善報，惡有惡報。從甲罵人，到記住甲罵人這個行為，再到若干年以後甲被罵，整個過程就是一個因果過程，就叫業。

假設我有一個不好的念頭，但只是一個精神行為，一個心理行為，我並沒有去實現這個念頭，會不會有業的報應呢？當然會。因為精神行為也是行為，叫意業。有人產生了一個念頭想殺人，僅僅是一個想法，他並沒有真的殺人，那也不行，這個念頭也被記錄在你的生命中了。但是，我們都明白，內心絕對不產生不好的或邪惡的念頭實則是很難做到的。怎麼辦呢？那就要經過業瑜伽的專門修行訓練。由外到內對自己的身、口、意進行全面的修證。修證到最後，每一個念頭都是善良的，每一個念頭都是無我的，那就成佛了。只有佛才能做到絕對不起貪嗔癡惡念，才能念念皆是真理；只有孔子才能做到「隨心所欲而不逾矩」，才能念念都合乎道德；只有老子才能做到「無為而無所不為」，才能念念都示現自然之美。

因為有業，所以有下一生，因為有下一生，所以有更多的業，就像「滾雪球」一樣，在六道中輪回。因為有業，所以輪回；因為輪回，所以有更多的業。業與輪回互為因果，形影不離。正如有身必有影，有影又證明身的存在；有聲必有響，有響又證明聲的存在。除非所有的業都得到轉化、昇華、消除，雪球停止了滾動，輪回也隨之終止。

（二）頓消法與漸消法

如何轉化和消除業呢？

業瑜伽認為，修行的過程就是消業的過程。這個「消」有兩種含義：一種是抵消之消，昨天幹了一件壞事，今天幹了一件好事，這樣一正一負就抵消掉了；一種是超越、昇華之消，最好的超越就是開悟，人一旦開悟，所有的業瞬間消除，不消而消——開悟猶如太陽，「日出江山，冰雪自融」。

一般人用的修行方法為「漸修消業法」，就像人們常用的鑿冰方法，一塊一塊地慢慢地鑿掉所有的冰。而大根基、大心胸、大氣魄之人用「頓修消業法」，不用一塊一塊地鑿，而是讓太陽升起來，普照大地，所有的冰都不消而消。這樣的人說提起就提起，說放下就放下，一瞬間就能開悟，一開悟歷劫累世的身口意三業全部消除。

業瑜伽的修行人主要採用「漸修消業法」，即逐漸加強、加深對身口意的控制和改善，消除身口意不良的業，最後獲得解脫開悟，終止生死輪回。他們並沒有具體的修行方式，不要求人們做一些具體的姿勢、動作或呼吸方法等，而是把整個人生、整個生活、整個人類的活動過程（身體的、語言的和精神的），以及整個自然界和宇宙的活動過程，一律視為修行的過程，也即覺知的過程。在此修行過程中，即在這些行為過程中，不斷深入地覺知出什麼是善惡，什麼是美醜，什麼是對錯，並

通過全身心地投入進揚善祛惡，維護理性等與身、語、意相關的行為中去，努力培養這種覺知進一步地深入，一直達到最後的覺知——開悟，同時伴隨著由開悟必然而來的生命終極解脫。行為瑜伽非常強調「行動」，認為「實行一寸比空說十丈有用得多」，故此派瑜伽力倡「人生不可在空談中虛度，而是在行動中體證與實現」。在行動中、實踐中來實現自己，昇華自己，開發自己，最終超越自己，圓滿自己。最常見的行為實踐第一是苦行，第二是覺知。

（三）苦行——為何把自己逼上絕路？

在修行業瑜伽的初期（甚至貫穿於整個修行過程中），極力提倡苦行，即通過各種身心主動受苦的方式來消除和化解我們多生以來積壓的惡業，因為它們是障礙我們不得解脫、不得開悟最直接的原因。如長期禁食、禁欲（尤指性欲）、禁眠、禁語或裸體生活於極熱、極寒的環境下等，通過這些方式以期達到淨化身心、磨煉意志、消除業障和昇華品德等目的。苦行分兩種：一類是有形苦行，一類是無形苦行。

有形苦行最常見的是肢體的靜止不動，即長時間地讓身體保持一種姿勢靜止不動。印度苦行瑜伽士就是用各種極端方式折磨身心來修行的。我在喜馬拉雅山上遇到過一名瑜伽苦行僧，他雙盤坐著，發誓二十年不把腿放下來，現在已經過了十幾年了，他的膝關節、胯關節已經固化了，粘連了，想放下來

也放不下來了。為了行動方便，他把自己放在由四個輪子支撐的一塊木板上，一手抓一個棍，雙手像划船一樣推動輪子向前，他就可以四處移動了。還有的把一隻手舉起來，發誓：頭可斷，血可流，打死都不放下這只手。前幾月手會腫痛，慢慢地就麻木了，後來血液就流不上去了，再往後肩關節、肘關節、腕關節就壞死了，想放也放不下來了。幾十年的時間，指甲長得越來越長，又沒有辦法給自己剪指甲，結果指甲就像柳枝那樣卷垂下來。

還有的苦行僧無論多冷多熱都不穿衣服，不僅不穿，還堅持每天在高達四五十攝氏度的沙子上打坐兩個小時，不到規定時間堅決不起來；有的苦行僧在恒河中間的一塊裸露的大石頭上金雞獨立，從早到晚保持不動，直至太陽下山後才把腿放下來，如此這般幾十年；有的苦行僧晚上點燃一堆篝火，至半夜篝火滅後睡在火堆裡，這叫「塗灰外道」（「塗灰」修行者不穿衣服，而是把灰塗在身上作為衣服）；也有發誓坐在那裡不動，除非小鳥在他頭上築巢，有一天不知哪只小鳥被他感動了，真的在他頭上築了個巢，還把小鳥孵了出來，直到雛鳥長大後飛走了，他伸伸懶腰說：「哈哈，我修成了！」

各種意想不到的苦行都有，以上提到的是較常規的苦行方式，還有一些帶有自虐自殘的性質，比如在自己身上掛滿了釘子、鉤子，每天拔自己一撮頭髮，一直把自己所有的頭髮全部拔完，拔到不再長為止等等，這些是比較極端的，不常見的。

第二種是無形苦行，在心靈層面上找苦吃，即不斷強化自身的責任心和擔當意識。從外在的表相上看，這些人並沒有在身體上苦著自己，他修苦行的方式是以一己之力擔當天下之煩惱。精神深處的苦，別人看不見，他獨自「痛並快樂著」。從某種意義上來說，精神上的苦有時比肉體上的苦更苦。

印度人更傾向或喜歡肉體苦行，而中國人更多地傾向於或者說喜歡精神上的苦行，這是兩個民族在苦行上的偏愛和選擇，無所謂誰高誰低。當我們在嘲笑、不能理解乃至藐視印度的這種苦行時，站在印度人的角度，他們也不理解我們這種精神性的苦行。他會問：你何必呢？你說出來嘛！有苦你為什麼不說呢？他們不理解我們。中國人特別能夠忍耐，遇事喜歡「打掉牙往肚子咽」，默默承受著一切。我們有我們的價值觀和行為方式，絕大多數的中國人或有意或無意、或自覺或不自覺地修著這樣的精神苦行，歷代都有。

其實，不管是精神苦行還是肉體苦行，人都是需要經歷一定痛苦的，這是人的宿命。人不受苦，沒有辦法刺激他覺醒；人不受苦，就會漸漸怠慢墮落。苦就像一根根的針在紮你，始終讓你不能懈怠，不能沉迷。如果三天不紮你，就開始懈怠了，就慢慢睡著了，最後澈底成為一個夢遊症患者了。佛家認為如果你試圖逃離，將會引發更大、更多的苦，一個苦將會引發三個、五個苦，一個小時的苦延長為三個月的苦，這就叫「集苦」——苦上加苦。迎面解決實乃捷徑，勇敢地承擔苦，迎接苦，

忍受苦。為什麼要這樣應對？沒有為什麼，這就是人之宿命。當你被生下來的那一瞬間，你就要這樣做了，這就是「天刑」，基督教把它叫「原罪」。

各種各樣的苦行目的是什麼呢？一是為了消業，二是為了把自己推到生理和心理的極限，在極限中考驗自己的忍耐力、意志力和覺知力，在極限中突破自己，超越自己。

（四）覺知 覺悟 覺醒

業瑜伽認為，行為是人生的根本特徵，但我們卻時常在行為中迷失自己的本性。這是因為我們被此生或多生來積聚的各種業力牽引著，不能自主，不能由我們的智慧和理性來主導我們的言行。因此行為瑜伽倡導，我們必須在一切生活和社會的行為中，始終將精力集中於自己的內心世界，務必時刻做到對我們所有行為背後的動機和這些行為可能產生的後果，予以高度清醒的認識。通過在行為中對自己心靈和精神的深入覺知，如此則可不斷地覺知和洞察出人生的真相和生命的本質，最終達到完全的覺知——開悟，並由開悟而達到對人生終極目的的實現，即生命的解脫。

因此，一個業瑜伽修行者要時刻保持最大限度的覺知。覺知是什麼意思？就是注意到你正在從事的所有事情：你正在吃飯，你就把所有的注意力（即身、口、意）都放在吃飯上，去覺知到你在吃飯時這三個方面所有的微小活動；你在走路，就

把所有的注意力也放在走路上，去覺知到你在走路時這三個方面所有的微小活動。生活中的我們都是吃飯時，心不在吃飯；走路時，心不在走路。剛開始，我們只是粗略地注意這一切，慢慢地就會對身口意的每一個最細微的行為都有一個很清晰的覺知，再漸漸地發現，覺知裡面還有洞察和理解。覺知成為了手段而非目的，洞察它的真相，理解它的含義才是真正的目的。

做到這一點非常困難。在正常情況下，我們能保持相對平靜、穩定的覺知，但在極端情況下呢？如果你正在走路，突然有一個人向你放了一槍，「啪」的一顆子彈打在了你的肩膀上，此時你能做到極端冷靜嗎？你能保持住覺知嗎？此時是最能考驗你的覺知能力的時候，你有沒有心慌意亂，不知所措？如果是一名業瑜伽的修行者，他會極端冷靜地覺知自己和周圍的一切：哦，發生了「有一枝槍射出一顆子彈打中了我」這麼一個事件。在極端情況下保持的覺知才是真覺知。

為什麼會有第一類那些行為上的苦行呢？表面上看，苦行是一個很愚昧、很瘋狂的行為，其實不然，這裡面有十分深刻的涵義。這些人都不是傻瓜，他們就是要通過某種極端的方式把自己的生理和心理推到極限，在極限中訓練自己時刻保持覺醒和覺知。當子彈射向你身體的時候，當野獸飛奔過來攻擊你的時候，你能夠不慌不亂，這不過是訓練你的覺知能力的入門而已。高級的就是當死亡來臨的時候，你還能夠不慌不亂，繼

續覺知著死亡發生的全過程。這個覺知者死不死亡？不死亡。因為如果覺知者死亡，怎麼能覺知到死亡發生的全過程呢？覺知者相當於太陽，死亡相當於太陽照耀下的地球上發生的一件事情，不論地球上發生了多少事情，天上的太陽是不動的，仍然照耀著地面發生的一切，包括死亡這件事情。這個時候你是你的太陽，你是你的覺知，你不是你的肉體，那你的肉體的生死關你什麼事？保持著這種「事不關己」的覺知，保持著這種「隔岸觀火」的覺知，你就解脫了，就超越了生死。修苦行就成為了在各種極端環境下訓練自己不丟失覺知狀態的一個善巧法門。

究竟該如何訓練覺知，沒有人能告訴你。因為每個人的契入點不同，需要自己用心探索：有的人從覺知身體入手，有的人從覺知語言入手，有的人從覺知起心動念（即精神）入手，從哪一個門入都可以，要根據自己的興趣愛好來選擇。

1. 從身開始覺知

從身體入手訓練覺知，就是在一個極端寧靜的狀態中覺知自己的心跳，再往內覺知，傾聽到血液在循環過程中的流動聲音，就像水流經管道時「嘩嘩」的聲音。心跳一下，血「嘩」地沖出來一次，像大海的波浪一樣向全身擴散，蕩漾開來。再覺知你的呼吸，每次的呼吸帶動心胸的起伏，就像大海一次次的漲潮和落潮，此起彼伏，連綿不絕。

如此對身體的每一個行為，每一個手勢，乃至每一個眼神，都給予足夠的覺知，會讓自己變得越來越清晰明瞭，再慢慢地觀察、覺知周圍其他人的行為，你會發現絕大數人的行為都是處於失念（又叫失心）狀態或無意識狀態。所謂「無意識」就是麻醉的狀態，就是無知的狀態，就是夢遊般的狀態，總之，均為無明的狀態。

有太多的人從生到死都處於這種麻醉狀態中。耶穌被綁在十字架上說的那句話是：「主呀，請原諒他們吧，因為他們不知道自己在做什麼。」「他們」指的就是那些把他釘在十字架上的人和此時正在圍觀的人。耶穌向主請求原諒迫害自己的人，為什麼呢？因為他們「如醉如夢」，不知道自己在幹什麼。整個人類到現在為止，不管是個人性的、民族性的還是人類集體性的，絕大部分的行為，在 99%的時候是處於無意識狀態——不知道自己在幹什麼而又幹了。我國的文化大革命，把自己的親生父母綁起來鞭打，把自己的師長綁起來批鬥，那時我們意識到自己在幹什麼了嗎？所以「覺知」尤其重要。

世界為什麼這麼混亂？社會為什麼這麼無序、沉暗？每個人為什麼都感到一副沉甸甸的擔子在自己的肩上擔不起來？像一座山一樣，搬也搬不動，移也移不走。其實，全部是來自於缺少覺知，就像魯迅的《吶喊》中所說的「大家都在鐵屋中沉睡」——人們把自己關在一個銅牆鐵壁的房子裡沉睡，現在，我們要對沉睡在這個房子裡面的人吶喊。

喊醒了沒有？可以說喊醒了，也可以說沒喊醒，全人類都要繼續醒過來。喊醒了以後，人們的每一言、每一行都會處於高度覺知狀態，用耶穌的話說就是「你們要知道你們在幹什麼」。當我們知道自己在幹什麼時，人類就會降低 99%乃至100%的錯誤、迷沉、混亂和虛偽等等。

覺知清楚身體發生的一切，再往外去覺知這個有形有相的世界，你就會知道萬事萬物的規律、特點和真相。你知道得越多，生命的自由度就越高。你能覺知到植物的生長，你能聽到蚯蚓在地下鑽洞，你永遠保持著對周圍萬事萬物的覺知，最終你成為了覺知。你既不是你的肉體，也不是萬事萬物，你只是覺知到萬事萬物真相、特點、規律、奧妙的那個覺知。做到這點有很大的難度，所以業瑜伽行者的覺知訓練相當嚴格、深刻，甚至殘酷。

2. 從口開始覺知

從口開始覺知就是從語言開始覺知。覺知自己的每一句話，乃至每句話帶來的連鎖反應。什麼叫「連鎖反應」？比如說甲罵了乙一句，乙生氣了，回家不想吃飯，躺在那裡一整天都不和家人說話。第二天早上發現自己得高血壓了或腦血栓了，怎麼回事？氣的。氣又是從何而來？就是昨天甲罵了自己的那一句話。一句話就產生了這麼多的連鎖反應，那麼，你就要對自己的語言保有高度的覺知。絕大多數人的語言與他的行

為一樣，都是處在混濁、迷茫、無知的狀態中，都不知道自己在做什麼，更不知道自己在說什麼。語言混亂，行為必然混亂；語言混亂，心靈必然混亂。所以語言通兩者：往內通心，往外通行；往內通精神，往外通社會。

從今天就開始覺知自己說的每一句話，再去覺知別人說的每一句話。這個「說」包括用嘴說和用筆說。用嘴表達的語言叫「語言」，用筆表達的文字、繪畫也是「語言」，用肢體表達的舞蹈還是「語言」，語言成為了一個樞紐、一座橋樑、一個開關。對於進入耳朵的所有語言和進入眼睛的所有文字，都能時刻保持著高度的覺知。久之，就會出現一種智慧，一種對語言和文字的特殊理解，能夠領悟到語言和文字背後的涵義，這種智慧，佛家稱之為「文字般若」。般若是智慧之義。文字般若主要表現為對聖賢的言語教導，有著特別的理解與領悟，通過對聖賢言語教導的特別領悟，得以深入聖賢的生命世界，從而達到如實地領悟聖賢的生命和境界。

覺知到自己的語言，覺知了周圍萬事萬物之語言，繼續往下延伸就是懂咒語。咒語有兩大來源，一是從各種神仙中來，一是從宇宙的本體中來。不管從神仙中還是從本體中來，都是高於人類的聲音。比如，在印度到處都可以看到 OM 圖標，它是瑜伽裡的一個咒語，被認為是宇宙的生發之音，即宇宙都是從這個聲音中生發出來的。OM 等於真理，等於起源，等於宇宙之王，OM 就是以聲音的方式存在的上帝。OM 有幾千年

的歷史了，往後演化就是獅子吼念誦。念誦時需要有一個很深的覺知在裡面，開始念時覺知不到，慢慢地就會體會到宇宙生發的那個音。

從覺知自己的語言，慢慢覺知到他人的語言，再覺知到動物、飛禽的語言，自然界花草、樹木等植物的語言，乃至於天空、雲彩、日月的語言，再進一步分出層次、遠近，最後就能覺知到宇宙的生發之音。這個生發裡面又有小生發、大生發、大大生發、總生發，最終的生發之音就是 OM。OM 一級一級地演變發展，先是演化為「嗡啊吽」，又從「嗡啊吽」演化成「嗡嘛呢叭咪吽」，再往下就演化成「百字明」……這樣後面的咒語就越來越多，越來越複雜。不過，我們要明白，一切的咒語都是由 OM 所引化出來的次級音。

所謂聲音，實際上就是由特有的頻率綜合而來。太陽的位置、運行方式、內在的各種化學物理反應，綜合產生了太陽特有的頻率。地球也是這樣，有它自己的質量、運行速度、壽命及所處的時空位置，綜合的因素使地球也產生了它特有的頻率。這種頻率產生地磁波和專屬地球而有的地球音。專屬月亮的就叫月亮音，專屬太陽的就叫太陽音，專屬銀河系的就叫銀河音。同理，每一尊佛、每一尊菩薩、每一位大成就者乃至於每個人都有自己的咒。因為他們的生理結構、思維方式、世界觀不同，節奏不同，頻率自然不同。可以說，萬物都有咒音。

然而，萬物頻率再複雜多樣，最終還是有個源頭，都會統

一在 OM 這個宇宙母音上。而這個聲音是極其難聽到的，需要我們越來越深入敏銳地覺知，這就是從口業入手開始覺知。

3. 從意開始覺知

從意開始覺知，即對自己的每一個起心動念都保持高度的覺知。大部分的人和大部分的時候都處在這種狀態——你思維但你不知道你在思維，你活著但你不知道你在活著。你像一個夢遊症患者一樣，從來沒有清醒地覺知到你在活著。這種「我在活著」的覺知是很難的。大部分人都在一種生活慣性下活著，起床，早飯，上班，晚飯，睡覺，按部就班，循環往復，僅僅是一種慣性，就像一個機器人一樣，一個套路，一個固定的程式，一輩子就是在這種情況下度過了，從來沒有覺知。

思維也是這樣。在一天的思維中，覺知你今天想了幾個問題，產生了多少個念頭，你對你的幾個問題想到了什麼程度，屬於什麼性質的，你記住了嗎？你清楚了嗎？遠的不說，就說今天，從早上開始你的第一念頭你還能記得嗎？它保持了多久？如何消失的？消失以後第二個念頭替換了第一個念頭，那麼第二個念頭又是什麼？它為什麼能夠替換第一個念頭，你知道嗎？一直到現在你的心情變化了幾次，你知道嗎？你在天堂地獄之間來回轉了幾次，你知道嗎？當你在馬路上看見一個乞丐，你突然之間心存慈善，那個時候你就在天堂；隨後擠公車別人不小心踩了你一腳，你立刻張口就罵，那個時候你又落入

了地獄中。念頭善良時就在天堂，念頭邪惡時就在地獄，一天之內你在天堂和地獄來回穿梭了幾次，自己知道嗎？如若連自己都不知道，你怎麼知道別人？怎麼知道整個大眾？怎麼知道整個民族？怎麼知道古往今來的歷代聖賢們？怎麼知道整個世界和宇宙？

「千里之行，始於足下。」從自己當下的每一個起心動念開始嚴格地鍛煉我們的覺知，讓我們最大限度地保持覺醒、覺知。清清楚楚、明明白白地觀照著和反省著自己的每一個起心動念，每一個念頭的性質、特點、時間長短、來源與終結等。每天若能保持五分鐘這樣的高度覺醒、覺知，你就是一個君子；若能保持五十分鐘，你就是一個賢人；若能保持一天，你就是一個聖人了。孔子稱讚顏回「賢哉，回也，其心三月不違仁」，顏回可以做到三個月保持一種狀態——心念不動，其他弟子只能短時間做到仁，而我們連三秒鐘都做不到。所以孔子誇顏回「賢哉，回也」，不斷讚歎說顏回是「大賢」。

「大賢」是指僅僅次於聖人的人，用佛家的話說就是類似觀音、大勢至、文殊等級別的菩薩，就差一點點就成為聖人了。儒家沒有「菩薩」這一稱呼，儒家叫「賢人」。「賢」裡面分大賢和小賢。顏回能覺知到每一個起心動念長達三個月，因此他是大賢。這就是從心念入手來修行覺知，化除、昇華自己的意業。

最後總結一下，業瑜伽即行為瑜伽，細分為身、口、意三

業。消業有兩種方式，第一是苦行，在苦行中提高覺知能力，在覺知中昇華苦行的價值和意義，這樣的苦行就不是平白無故地找苦吃了，就不是一個傻子式的行為了，不是一群宗教和狂熱之人的衝動之舉了，它被賦予瞭解脫、覺醒的神聖內涵。第二是通過覺知獲得覺悟、覺醒。不管是從身體、語言還是從心靈開始，只要從一個角度進入達到覺醒，我們就解脫了。如何找到這個角度呢？解鈴還須系鈴人。我們是從身、口、意這三門墮落下去的，我們也要從這三門走出來，獲得昇華和解脫。身口意為我們製造惡業，但也可以通過對身口意的覺知、控制，帶我們走向解脫，達到三身佛的成就。

覺知不僅對於業瑜伽行者們來說是重要的，對於其他人來說也如此。全人類都應該深入學習它深刻廣袤之內涵：第一是在平常生活中覺知，第二是在極端狀態下覺知，第三是在永恆中覺知。不管是生是死，永遠處在很高的覺知狀態，就像太陽懸在空中照耀著我們的生活和人生一樣，有一種超越自己的東西在照耀著自己，這就是覺照或覺知。

二、知識瑜伽

（一）知識瑜伽起源

知識瑜伽（梵文 Jnana Yoga），又名智慧瑜伽。此處「知識」不是我們所說的一般知識，而是特指那些能給我們帶來人

生終極啟迪和生命終極解脫的「聖賢知識」。記載這些知識或智慧的書，就叫《韋陀經》（梵文 Veda Sutras）。韋陀（梵文 Veda），在梵語裡有「知識」「智慧」或「啟示」等含義。《韋陀經》不止有一本，而是有很多本。最早的四本《韋陀經》著作是：《梨俱韋陀》（梵文 Rig Veda）、《夜柔韋陀》（梵文 Yajur Veda）、《娑摩韋陀》（梵文 Sama Veda）和《阿達婆韋陀》（梵文 Atharva Veda）。這些《韋陀經》的成書年代可以上溯到至少五千年前，它們構成了印度文明的源頭。知識瑜伽的修行者認為，只有這些開悟者和智者教導的知識，才是真正的知識，才是「天啟」的知識，也只有這樣的知識才能讓我們無條件地追隨和服從它們。故而從古至今，對於印度人而言，《韋陀經》裡的每一句話乃至每一個字，都是真理，都是神聖而不可侵犯的。印度人將《韋陀經》與神像放在一起，對其近乎變態的崇拜甚至超越了西方的基督徒對《聖經》的膜拜。其後印度產生的各大哲學體系、宗教體系以及豐富多彩的傳統文藝與習俗等，無一例外地都是建立在對《韋陀經》不同角度的理解和發揮之上。

《韋陀經》的知識來源於那些已經開悟的修行者。傳授和講述這些知識的智者們認為，這些知識來自於「神」或「神性」對他們的啟迪，他們只是此類知識的「通道」，而不是這些知識的創造者和擁有者。故而所有韋陀類經典全部沒有作者姓名，因為他們自認為無權以創作者自居。

（二）知識瑜伽的定義

知識瑜伽中的「知識」二字，狹義的定義是特指印度上古時期的各類《韋陀經》，廣義的定義是指古今中外一切開悟者和智者的言行教導。傳統知識瑜伽只讀韋陀經典，後來閱讀的範圍擴大到其他流派經典。知識瑜伽修習者不斷深入地研究自己所學流派的前輩聖者們的經典，並與這些古聖先賢們始終保持著不斷深入的心靈相應、生命相通，從而實現心開意解，獲得解脫，最終自己也成為一代聖賢。這樣的一種生命實踐途徑，我們都可以稱之為廣義的「知識瑜伽」或「智慧瑜伽」。但是不論讀什麼經典，一定是聖賢的經典，而非一般人寫的書籍。

（三）知識瑜伽的修習方法

1. 你準備好了嗎？

知識瑜伽的修行就是不斷深入地研習古聖先賢們的知識和言行，並身體力行之，直到將這些知識和言行完全化入自己的身心之中，並於自己的身心言行再現出來。對於經典教導中的某些重要部分，應該像念誦咒語一樣，在心中不斷地重複著，一再一再地思考、領悟、參究。有些時候，為了更好地思考這些知識的涵義，知識瑜伽的修行者們，需要到一個無幹擾的僻靜之地，如森林、山洞等，在那裡日夜不停地思考領悟其中之深義。在不斷地領悟參究過程中，修行者自然而然地進入到甚

深的禪定狀態，在這種高度的身心寧靜而又深度的覺知中，一遍又一遍地進入所參究的知識之豐富涵義中去，以達到身心和悟性的全面成長與蛻變。

但是，大多數人的閱讀習慣只是用眼睛閱讀，偶爾會簡單地動動腦子。若要集中全部身心的注意力是有難度的，一旦身心跟不上來就變成了用眼睛閱讀或用頭腦閱讀，而不是用生命閱讀。用生命閱讀是知識瑜伽最大的要領，力求閱讀到哪裡，身心就要實現到哪裡；那時，經典就像一個無形而巨大的子宮一樣，你進入到經典中就如同進入到子宮裡，被孕育一番，再次新生。

因此，知識瑜伽能改造你的生命，但能改造多大、多深、多透徹，取決於你——取決於你拿什麼與經典「相應連接」，而不是取決於經典。你拿皮膚、眼睛來相應，經典只能觸及你的皮膚、眼睛，那你就是讀了一堆空概念，毫無意義！甚至睡一覺過後就忘了，可能想半天隻想出「知識瑜伽」這個詞兒。如果我們總是停留在如此狀態，改變是很緩慢的，改變的進程取決於你是否做好了準備，是否做好了來聽佛陀的教導、孔子的教導的準備。不是什麼人都配聆聽聖賢的教導的，我所說的「配」的意思是：你有可能走近他，有可能在他的身邊呆十年，但是你如聾如啞，你不知道他在說什麼，就像一個教授對著一個幼稚園的小孩侃侃而談，而小孩子根本聽不懂教授在說什麼。他既聽見也看見了，但是聽而不聞，視而不見，沒有意義

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

啊！

禪宗有個公案：某人參禪學佛了半輩子，卻什麼也沒有悟到，十分苦悶。有一天他在街上閒逛，正好看見有一個賣肉的和買主在爭吵。過去人買肉喜歡買肥肉，買主嫌棄攤主割了很多瘦肉給他，而攤主卻說：「哪一塊肉不是瘦肉？哪一塊肉不是肉中之精華？」此話一出，他突然間就開悟了，在馬路上高興地大喊：「我悟了！我悟了！」

對別人來說輕輕鬆松的一句話，對他而言卻促成了生命之花的盛開。為什麼呢？歸根結底，是他的身心做好了準備。身心準備好了，任何一本經典中的任何一句話，甚至是平常人的一句話，都會讓他受益。身心沒有準備好，跟他講十句同樣的話都沒有用，因為他仍然束縛在過去那種庸俗的、幼稚的觀點中，如聾如啞，怎麼可能接受得了老師新的教導呢？所以準備非常重要，調身、調心非常非常重要。

知識瑜伽的修習過程就是不斷地調整自己心態的過程，就是不斷地以聖賢教言為橋樑，把自己與聖賢調整到一個頻道上，達到越來越深度的心心相印的過程。這個時候你理解的不僅是文字，你是透過文字去理解教導者的生命，聖賢們的境界。所以我們讀佛經，讀的是釋迦牟尼的境界、智慧和生命；我們走進佛經，實則是走進釋迦牟尼的心靈。如果作者是個開悟者，那麼你就進入了開悟者的境界。這時，你是不是佛呢？你進入到了聖人的生命中，你是不是聖人呢？因此，知識瑜伽是以聖

賢的語言、文字作為橋樑，讓你通過融入聖賢的文字而融入聖賢的生命。只要你融入得足夠深，你就可以很快甚至是瞬間開悟。開悟的早晚，是小悟還是大悟取決於你，取決於你用眼睛去閱讀、用腦子去閱讀，還是用心靈、用生命去閱讀。

如今，全社會的人都在學習，但善於學習者不多。尤其受到西方文化近百年的影響，幾乎所有人都在用西方「學統」的方式在學習東方文化。西式學院教育把學問變成了學科，把學習變成了對客觀知識的瞭解和掌握。他們研究聖人的言論、思想和學說，就像是研究歷史事件一樣，與做人沒有關係。他們把傳統的經典當成萬寶全書或者百貨商店，研讀經典只為經世致用、多聞博識，而非窮理盡性、克除積習、完善人格、恢復本性。這種方式自然難以走入東方文化的生命精髓中去。而中國過去的私塾教育是用「道統」方式，孩子從小就知道如何用心讀書，用心領悟，等他們長大了自然就養成了如何用心的習慣。當他們再看一本書的時候，自然地就會調動全部身心去讀。這樣準備好了，才能走進知識瑜伽的修習之中。

2. 深入骨髓的愛

不管是哪個門派，哪個研修方法，都要有一種發自內心的熱愛之情。現在大多數修行人的熱愛都是打折扣的，因為這種熱愛是外來的，是靠周圍的氣氛烘起來的。很多人修行都是聽著師父說熱愛，聽著周圍人說熱愛，不好意思說自己不熱愛，

不想讓自己成為異類，於是跟在後面也說熱愛。雖然這種外在的熱愛帶有很強的從眾和跟風心理，但也很重要，有了這份外在的熱愛才有可能走進內在真正的熱愛。但一定不可僅僅停留在外在熱愛這個環節，因為它的持續動力不足，會被不斷消耗掉。三年以後你還熱愛嗎？五年以後你還熱愛嗎？那時你早就忘得乾乾淨淨了！

為什麼不能持久呢？因為你的生命沒有和釋迦牟尼的生命、耶穌的生命、老子的生命直接照面。在這樣的情況下，你說你愛孔子、愛老子，鬼才信呢！除非你的心靈真正體驗到了這些聖賢的生命，並與他們的生命融為一體，一脈相連，榮辱與共，生死相依，否則你不是真的熱愛。在你距離孔子十萬八千里的時候說熱愛他，這是摻了很多水份的。

文革時期的梁漱溟是深入骨髓地愛著孔子。在「批林批孔」萬人大會上，梁漱溟被安排發言——說一些孔子的壞話。沒想到他上臺之後說的第一句話是，孔子永不可被打倒！第二句話是，儒學百分之百會興盛！在當時的社會環境中這樣說意味著什麼？意味著他有可能活不到第二天！也意味著他就沒有打算活著下臺來！這才是真熱愛孔子。

還有另外一個人，也是真正有骨氣的中國讀書人，是梁漱溟的好朋友，叫熊十力。文革期間舉國批判唯心主義，而熊十力是最典型、最澈底的唯心主義者。在這場全國政治風暴中，他敢於在自家門上貼著「打倒唯物主義」的標語，他敢於在那

個被剝奪沉默權利的時代中從未寫過一篇批評、揭發別人和自我批評（實則自辱）的文章，他敢在自家供奉孔子、王陽明和王船山大師的牌位，並朝夕膜拜。這般勇氣與魄力非常人所有，這才是真熱愛孔子者！

歷史證明，像梁漱溟、熊十力這樣的人，才是我們民族的脊樑。上世紀八十年代後歷史給了他們公平的評價，稱他們是二十世紀的中國最有良知的兩位讀書人。好低調的評價！他們真正轉化了「氣質」——沒有個人的習氣，沒有個人的滯礙。他們的學問之通達足以讓他們跟宋代二程、張載相媲美，足以跟西方的黑格爾、羅素、康得相媲美。讀書就是要這樣讀的，學問就是要這樣傳承的。讀聖賢之書把你全身業障清理掉，把你的貪、嗔、癡、慢、疑讀掉，把你全身的小我、自私讀掉，把你全身氣脈讀開，把你與生俱來的上帝般的智慧讀回來，這就叫讀書，這就叫知識瑜伽。

我們必須明白，研讀經典不在於讀了多少本書，而在於讀的是什麼書。《心經》僅有二百六十個字，是佛經中最短的，其實二百六十個字都多了，五個字——「觀自在菩薩」足矣；再細看發現其實五個字也多了，三個字——「觀自在」足矣；再研讀時發現三個字還是多了，二個字——「自在」足矣。整部《心經》只需要二個字就可以了。對於修行來講，可能一本書，一個概念，一個字就可以了，其主要的問題是你能否深入進去，能否吃得透，吃透了就一輩子受用。知識瑜伽就是這樣，

不提倡死讀書、讀死書，而是提倡活學活讀，用活潑潑的生命把書讀活了。從古至今，儒釋道也好，印度傳統哲學流派也好，通過一兩個字獲得解脫者車載鬥量。

（四）各家的知識瑜伽

1. 儒家「讀書改變氣質」

什麼叫氣質？氣為習氣，質為物滯、滯礙。它和現在所講的「氣質」不同，古人所說的「氣質」是個貶義詞。如果你有「氣質」，你應該感到悲哀，證明你有滿身的習氣和障礙，證明你卡在一個死胡同裡出不來，思想觀點特別「物化」。這是當代人共有的問題：世界觀、價值觀被嚴重物化了！人們什麼都拿「物」來衡量，包括「愛情」「親情」這種神聖的情感都拿物來衡量，這是千古未有的荒唐！

儒家式的知識瑜伽就是要把你的習氣全部消磨掉，把你的滯礙、物化的東西全部疏通，昇華。如果通過研讀聖賢的經典達不到轉化氣質的作用，書則白讀了。

2. 基督教的「上帝顯靈」

西方的基督教也有知識瑜伽，歷史上很多基督教的聖徒都是通過苦讀《聖經》開悟的，最終也成為了聖人。他們晝夜不息地苦讀《聖經》，甚至要閉關。中世紀西方就有很多「西方

式的苦行僧」，只拿著一部《聖經》就到無人區去閉關，並在歐洲一些山上留下了苦行洞。他們修行的肯定不是佛教，也不是印度意義上的瑜伽，而是苦讀《聖經》。針對其中一句話或者一個章節，不斷地讀，不斷地悟，直到「開悟」為止，他們稱為「上帝顯靈」，或者叫「上帝現身」。從此以後，他們就與上帝融為一體，達到了人格成長的終極狀態，生命成長的終極狀態，實現了人生之終極追求。這就是基督教式的知識瑜伽。

基督教的修行方式大致有兩種，類似於奉愛瑜伽和知識瑜伽。二者有時候交叉使用，有時候偏於其一。偏於奉愛瑜伽者，是在上帝博愛的感召下，用大愛之火先把自己的自私、小我、愚昧等燒掉，進入到澈底的無我中去生活，去傳教，去從事一切事務。偏於知識瑜伽者，則苦讀《聖經》。

3. 佛家「明心見性」

很多佛家大師們會反覆閱讀經典中的一些詞語，像持咒一樣將這些詞語帶到禪定當中去體會。比如《金剛經》中「凡所有相，皆是虛妄，若見諸相非相，則見如來」這一句，研讀時如果不太瞭解其意思（並非指字面意思的不瞭解，而是指還沒能夠體證、修證、親證），就尋一個山洞閉目打坐靜修，一遍又一遍地琢磨其含義，直至澈底體悟，方為結束。這種修行方式後來發展成中國禪宗之「參禪」，或者叫「參話頭」。「參話頭」參的多是無意義或永遠沒有答案的話。如「如何單掌而

鳴」「如何讓石佛開口」「釋迦牟尼佛死了以後去了哪裡」等等。民國期間的虛雲大師，是當時四大高僧之首，曾經連續四天多參一個話頭，但仍未參透。一天一個小和尚遞上一杯茶水，由於水太燙，虛雲大師手一松，杯子掉在地上「啪」地碎了，大師當下頓悟，明心見性，瞬間成佛。

（五）知識瑜伽修習與普通知識的學習有何不同？

這裡需要強調的是，實踐（修行）知識瑜伽和我們在圖書館的普通閱讀是有本質不同的。

1.動機不同：通常的閱讀只是為了獲得情感經驗、人生經驗或一些生活技能；而知識瑜伽的實踐者們在閱讀時，他們的意圖很明確，也很單純：就是為了獲得生命的開悟，實現人生的終極關懷。

2.方法不同：大眾的閱讀大多只是為了更好地生活，獲得更多的社會經驗或更多的社會認可；而知識瑜伽的實踐者們是為了獲得內在的證悟和生命的解脫。概括地說，大眾閱讀是為了他人和社會，很少是為了自己；而知識瑜伽實踐者們的閱讀是為了自己內在智慧與悟性的成長。所以，大眾的閱讀多數是被動的，甚至是被強迫的（如學生的考前閱讀）；而知識瑜伽的實踐者們的閱讀則是發自肺腑的，是高度自願的。在《論語》裡，孔子有一句話概括得很精確：「古之學者為己，今之學者為人。」

3.效果不同：大眾閱讀只使用了身心中很少的一部分精力，僅僅是用眼睛在閱讀，得到的收穫也僅限於對知識的記憶和經驗性的理解；知識瑜伽的實踐者們因為在閱讀時投入了身心中所有的精力，是用自己的全部生命在閱讀，所以他們所得到的收穫就不僅僅是記住一些文字或獲得一些經驗性的理解，而是身心的全面成長，最終獲得生命的開悟和解脫。大眾閱讀大多只是泛泛之讀，而知識瑜伽的實踐者們則需要對所讀經典反覆參究，對一些重要的語句更是反覆理解和玩味，以期達到對這些語句的真正掌握——用自己的全部生命去證實這些重要的語句，而不僅僅是用大腦記住它們。

4.所學知識的屬性和範疇不同：知識瑜伽的實踐者們所學的知識不是一般的大眾知識，而是特選那些已經獲得開悟的智者們的言行教導。這種知識屬於先驗（超驗）知識，又名神啟（天啟）知識。這類知識屬於本體世界知識。大眾學習的知識屬於經驗知識，這些知識來源於作者有限的人生與生活經驗，或僅限於五官或物理儀器的觀察而總結出來的知識。一切科技知識和生產與生活知識，都屬於後天的經驗知識，屬於現象世界的知識。

有了上述普通大眾和知識瑜伽實踐者們在學習方面的比較，我們就不難理解，為何那些知識瑜伽的實踐者們會做出如此與眾不同的行為：他們為了用生命來理解和證實這些經典裡的智慧和洞見，常年廢寢忘食，忘記寒暑侵襲，甚至忘記身在

何處、今朝何年；他們只是反覆參究，並與所參究的語句或經典同生共死，須臾不離，並時常將這些尚待明白的語句或經典帶入到甚深的禪定中，去進一步地玩味。禪定又名「靜慮」，意即在深度的寧靜中，去思悟橫梗在心中的疑慮。終於在某一日，在某些機緣激發下，突然打破這些疑團，生命真相大白於心，澈底獲得對生命真諦和宇宙真相的洞見。這種澈底的了悟，印度、中國和日本的禪宗名之曰「破參」或「明心見性」，西方則名之曰「獲得神恩」或「得到天啟」。無論是去參究韋陀聖典，還是《聖經》或佛經，都是通過對這些經典的苦苦參究而最終獲得開悟。這樣的一種生命成長方式，一種生命實踐途徑，我們都可以稱之為「知識瑜伽」或「智慧瑜伽」。

三、巴克提瑜伽

巴克提瑜伽（梵文 Bhakti Yoga），又名奉愛瑜伽。Bhakti 是奉愛的意思，也可以理解為奉獻加愛心。因為奉獻，所以有愛心；因為有愛心，所以奉獻；合在一起就叫奉愛瑜伽，有時候簡稱「愛瑜伽」。

奉愛是共法，不僅是巴克提瑜伽，所有人類的智慧體系一律提倡奉獻和大愛。佛家講慈悲，基督教講博愛，儒家講仁愛，都是愛。所有的智慧體系、思想體系都提倡愛，而且是博愛。

巴克提瑜伽是建立在愛的基礎上的一種修行方式，即始終把自己沉浸在大愛之中的一個獨特的瑜伽流派。愛是一種情感

——一種偉大的、神聖的情感，這個情感可以讓你立即達到無我。因此奉愛的真正秘密是讓你達到無我，可以說，奉愛是達到無我的非常有效的方式。奉是奉獻，有點類似於佈施中的無畏佈施，為了某種理想、某種事業、某種社會和他人的需求而奉獻出自己的整個身心，這就是奉。愛就是博愛、愛心、慈悲。

（一）奉愛的實現方式：信仰與信念

1. 方式一：宗教的信仰

巴克提瑜伽本身不是宗教，卻是印度最宗教化的一種瑜伽，它完全建立在信仰的基礎上，通過對奎師那神的信仰來激發奉獻和愛心。

人類愛心的激起、鞏固和提高都是和宗教信仰分不開的，而在人世間把奉獻愛心做得最好的、最真誠的、最持久的就是宗教團體。最有代表性的以基督教和佛教為主，它們都有一些愛心機構，它們把愛作為一個制度，作為一個團隊所必須的品質，像法脈傳承一樣一直傳承下來。相對而言，道教、印度教、耆那教、錫克教和伊斯蘭教則沒有太多的持續千年不衰的愛心傳遞行為與機構。

基督教是將人類愛心表現得最淋漓盡致的宗教，通俗地說基督教的人最有愛心，也最有愛行（愛的行為），其次是佛教。為什麼他們有種種愛心和愛行？就是因為宗教的信仰激發了

他們愛的激情，使他們無我奉愛。

除此之外，作為一個民間人士和自由人士，即使有愛心，大多數也是臨時性的、被動性的，不是持久的。就像我們常說的，做一件好事容易，難的是一輩子做好事，一輩子都在奉獻，都在愛中。我們通過愛不僅可以成就他人，幫助他人，還可以獲得健康，獲得解脫。愛就是火，火就是愛，這個愛之火可以焚燒一切業障，化除一切無明。只要沒有無明了，我們就會獲得智慧和解脫。這是需要堅強的信仰或信念的。至少在過去和現在，愛是靠信仰來支撐著的，其次是靠信念。

2. 方式二：儒家的信念

走信念之路的奉愛以儒家為代表，其代表人物就是孔子。孔子雖然為濟天下蒼生，周遊列國，嘗盡人間苦難，九死一生；但是矢志不渝，絕無後悔。如果上天再給他一次機會，他仍會毫不猶豫地再次周遊列國，繼續宣傳他仁政博愛之主張。不管對方是否採納，孔子堅持做他該做的。他身為一個仁者，一個君子，勢必要成為愛的化身，成為仁的化身。他就是仁，仁就是他，他的每一個言行都是愛和仁的顯化，因為他已經融化到仁中，融化到愛中。

儒家走的是信念之路，他們不信神不信鬼，所以「子不語怪力亂神」。孔子沒有信仰，但孔子有如鋼鐵般無堅不摧的信念：他雖然不信天、不信地、不信鬼、不信神，但信自己、信

心靈、信道、信仁。這就是孔子的「信」——不信仰，但信任，這也可以催發出心中偉大的愛——博愛。不管是通過鬼神的信仰，還是通過某種理念、信念來實現博愛、愛心和愛行，都可以，這個並不重要。

3. 宗教信仰的力量

過去是宗教盛行的時代，或者說是信仰盛行的時代，人文文化靠信仰來推動、激發，信仰為人文文化的發展提供了很多偉大的情感和無私無我的行為。比如中國最典型的四大石窟，建造時間最短的都持續了五百年，最長的甚至有一千兩百年之久——一千兩百年鑿聲不斷！這是什麼樣的精神在推動？是信仰的力量。這些工匠們，這些佛教徒們，他們用對佛教的信仰來支撐著他們一代一代地去造像！

古代信仰的力量是不可思議的，甚至是非常可怕的！

過去的人寫經典，是用血寫的。旁邊放一根針，刺破手指。從手指上滴血到水裡，就有了紅色的血水。然後，用毛筆沾著血水來寫經典。一寫就是一百部，乃至一百五十部、三百部。三百部經寫下來就得三五年，甚至十年。

這信仰的力量多麼無堅不摧！也正是這種信仰，激發出他們的這種愛心與愛行。信仰來自哪裡？來自對鬼神，主要是對神的信仰，這個「神」，在佛家就是佛菩薩。

以觀音菩薩為例，觀音是不存在的，只是佛陀筆下的小說

人物，就像魯迅筆下的阿 Q 一樣（現實中沒有這個人，但是在魯迅筆下，誰都覺得阿 Q 是一個有血有肉真實存在的一個人）。觀音就是這樣，看似有，實則無。觀音不存在，但是大家都以為觀音存在，且在心目中有了一個觀音的形象，並為此激發出那種博愛，這就是成功。觀音能讓那麼多的信徒發那麼大的心願，那麼無我地奉獻，這就是佛教智慧的偉大。一個對觀音的信仰就激發了無數代人的慈悲與博愛，這是信仰的一種現實價值和現實意義。

4. 信仰沒落，將被信念所替代

隨著宗教的逐步沒落，人們的宗教信仰逐步萎縮。我們認為，未來的文化、未來的人類文明將會由信念逐步取代宗教信仰，即由儒家為代表的信念取代佛教、基督教和印度教等宗教所代表的信仰。就像現在的佛教徒跟過去的佛教徒絕不可同日而語一樣。過去的佛教徒是有愛心的、無我的、嚴格踐行佛陀教導的佛教徒。佛陀讓他無貪，他就無貪；佛陀讓他無嗔，他就無嗔；佛陀讓他無念，他就無念。既然已經拜佛為師，那麼就要嚴格地遵守佛陀的教導，當一個合格的弟子。但是現在的人視佛陀如生意，視佛陀如服務員，拜佛陀為師就是讓佛陀為自己服務。現在大部分的佛教徒根本談不上品質，談不上素質，只有極為少數的佛教徒仍然在踐行著佛陀的真精神。

（二）奉愛瑜伽的宗教化形式與發展趨勢

過去的奉愛瑜伽建立在印度教信仰的基礎上。奉愛瑜伽在所有瑜伽流派中是唯一一個宗教化味道十分濃厚的流派。從對待宗教的狂熱程度來說，奉愛瑜伽的修行者就是印度教教徒。不是似乎，而是「就是」印度教的教徒，他們以宗教狂熱的信仰來激起內心的博愛和無我。

奉愛瑜伽是有一些儀式的，最常見的是火供：信徒們圍繞著一堆火，又唱又跳，讚美所信奉的神。他們的唱誦不是統一的，不同的師承、不同的流派、不同的地區有不同的唱誦，有的唱誦還要配合音樂、舞蹈，甚至會配合上毒品。

印度有一種特殊的植物——大麻，其花枝頂端、莖、葉中含有大量樹脂，這種樹脂有強烈的致幻作用，有極強的興奮作用，只要嘗上一滴，就特別興奮，有點像現代人吃了搖頭丸一樣，又是笑，又是跳，又是叫。信徒們就以這種方式向他們信仰的天神表達著愛，以信仰的方式激發內心的博愛、慈悲。到底有沒有激發出來暫不討論，反正他們就採用這種方式來激發。有時儀式會一直舉行到半夜，有時在第二天晚上還會繼續，有點像篝火晚會一樣。

在這種瘋狂地跳、瘋狂地唱、瘋狂地舞蹈中，他們體會到了神的愛。他們感覺到：神的愛從他們內心深處慢慢地顯化出來，散佈到全身，散佈到更遠的地方。他們感覺到自己成了愛

的化身，他們從深深的愛中獲得了光明，獲得了溫暖，獲得了智慧，獲得瞭解脫。這是一個由淺到深的過程，中間也許會出現一些幻覺，出現一些不正常的現象，所以需要有師父的指導。身心在成長的過程中、在變化的過程中不是一帆風順的，師父以內行人、過來人的身分，給他們以及時的糾正和指導，告訴他們哪些是對的，哪些是錯的。

過去的奉愛瑜伽披著宗教的外衣，是以宗教的形式來實現的，它跟宗教是緊密相連的。現在，奉愛瑜伽也需要改革，不能夠再用過去那種宗教狂熱的方式，如燃身火供、服用致幻藥物等等嚴重不適合當代社會的方式來表達他們這種愛心——對神和眾生的愛。那麼奉愛瑜伽以後的出路在哪裡？這點可向儒家借鑒，即由信仰變成信念，這是奉愛瑜伽必然的出路。這不僅僅是奉愛瑜伽的出路，還應該是所有宗教的出路——由信仰體系變成信念體系。

（三）奉愛的四境界

奉愛瑜伽就是祈禱的過程。祈禱的第一個境界是最低級的祈禱——索取型祈禱。祈禱神給我健康，祈禱神給我平安等等。

祈禱的第二個境界——僅僅是祈禱。索取型祈禱再往上上升一步，就變成了非索取型祈禱，僅僅是祈禱，沒有什麼特殊的功利目的。單純把祈禱作為一種習慣，而不是作為一個目的，又稱為「無目的性祈禱」或「藝術化的祈禱」。既不向神要健

康、財富，也不向神要長壽、子孫興旺等等，什麼都不要了，但是仍然祈禱。就像一個畫家畫畫一樣，不是為了什麼，不是說畫這幅畫能帶來子孫興旺才畫的，而純粹是一種愛好、一種追求。或者，就像音樂家彈琴，就是想彈琴了，僅僅是為了愉悅，是為了享受音樂，僅此而已。

祈禱的第三個境界——為天下蒼生而祈禱。是利他型祈禱，不為自己，祈禱的時候把自己忘掉了，不考慮自己了。比如說，你白天遇到一個乞丐，看他好苦，晚上在舉行火供的時候，就開始真心祈禱：「神啊，希望你降臨食物，降臨光明，降臨愛，給我今天下午見到的那個乞丐吧！」這種祈禱就叫為天下蒼生而祈禱。那個乞丐還不知道，你也不需要他知道，因為這是自己的責任和義務。比如說，某個地方現在大旱，那就祈禱：「神啊，請你降雨露給那個地方吧，因為那個地方的人民正在遭受著乾旱之苦。」天天祈禱，甚至祈禱得淚流滿面，祈禱得驚天地而泣鬼神。

祈禱的第四個境界是最高級的祈禱——與神同體而祈禱，又叫「不祈禱的祈禱」。這種祈禱的境界已經進入神傳之中。這個時候，無所謂祈禱，無所謂不祈禱。沒有祈禱者，沒有被祈禱者，沒有祈禱詞，一切都在如如之中，一切都在天然之中，一切都在不言之中。這個「一切都在不言之中」，既指的是沒有嘴巴說的這個言，也指沒有心語（心靈中的那個聲音），因為你與上帝、與神已經融為一體了。祈禱者、祈禱詞、被祈禱

者，三者一體。超越言語，超越祈禱，超越主客對立，融為一體，進入到化境之中，進入到如如之中。這是無祈禱的祈禱，簡稱默禱——默默地祈禱。祈禱者就是被祈禱者，被祈禱者就是祈禱者。何來祈禱詞？何需祈禱詞？

祈禱的層次，從開始的言語祈禱，到後來的心靈祈禱，最後是默禱，以沉默代替說話。什麼都不說就是最好的說，什麼都不祈禱就是最好的祈禱——因為上帝什麼都知道，你所說的一切都是畫蛇添足，頭上安頭，沒有必要。所以最該做的一件事就是不要祈禱，這才是祈禱的最高境界——無祈禱的祈禱。

奉愛分四個階段，跟祈禱的層次完全一樣。

第一個階段，是索取型奉愛。比如今天幹了一件好事，是為了明天得到更多的回報。他把奉愛行為視作一種生意和交易，是一種貪婪的體現。

第二個階段，僅僅是愛，就是藝術型的愛，沒有什麼特別的目的。

第三個階段，為天下蒼生而愛，這個愛是無我的，是真正的大愛，為天下蒼生燃燒博愛之激情、博愛之火。

第四個階段，是無愛無不愛，既沒有愛者，也沒有被愛者，也沒有愛的方式。這是愛的最高境界，跟無祈禱的祈禱是完全對應的。這是無量之愛——大到無法衡量之。奉愛瑜伽所追求的就是無量之愛。但這不是一天兩天可以達到的，它需要一個過程，從開始到前面三個階段都經過了，才能達到第四個階段。

需要多長時間才能夠達到呢？答案還是我們常說的那句話：依你而定。依你的精進程度、成長速度而定。如果你成長得慢，你可能一輩子都處在第一階段，也可能進入第二階段卻進不到第三階段，或者進入第三階段卻無法進入第四階段。我們講的只是一個大體的框架，具體落實到現實的修行和生活之中時，這四個層次又可以演化出無限多種方式。這個時候，你就需要有個師父在這無限多種方式中，給你及時的指導和點化。這個師父要能夠時時激勵你，推動你，引導你，使你明白自己處在什麼階段，已經經過了什麼階段，未來還要經歷什麼階段。

不要以為奉愛瑜伽沒有師父，奉愛瑜伽尤其需要師父。有很多人奉愛，但不會表達，甚至亂表達，尤其是在前兩三個階段。以第三個階段為例，怎麼向天下蒼生奉愛？首先就要掌握文史哲的知識，否則你就看不清時代的方向，不明白歷史的走向，就會亂奉愛，可能反而成為歷史的阻礙，甚至成為時代的一個汙點。亂奉愛不但沒有給這個社會以正面的促進，反而是在擾亂社會，因為奉愛者見地不透，學養不深，很多道理、現象，還沒有看清楚、看明白，就抱著一股熱情去盲目行事。不能光說動機是好的就沒事兒了，很多時候，動機是好的，但結果是壞的。動機是為了天下蒼生好，結果就一定好嗎？未必！有時候動機好，但方法、手段不當，結果卻是在害人，是在做壞事，適得其反。

為天下蒼生而奉愛，這個愛一定要建立在正見、正行、正道、正命、正思維的良好基礎上。通俗地講，就是建立在自己雄厚的知識和閱歷豐富的人生經驗基礎上。動機好，結果也好，這才是真的好。

到了第四個階段你就澈底成為愛的化身、神的化身了，無所謂彼此。也可以理解為默愛、無形之愛，一切化歸於無形。這個時候沒有愛者、被愛者，沒有愛的手段、途徑和形式，你就是愛。你沒有刻意去愛，沒有說哪一種方式是愛，哪一種方式不是愛，但是你舉手投足都在愛中，都體現著愛，這是愛的最高境界。

愛的最高境界也是禪宗的境界。在禪宗看來，打你是愛，罵你是愛，不打你不罵你還是愛。為什麼呢？法無定法。禪師有沒有刻意地在家裡面先研究研究你的個性、特點，再經過三天構思、五天醞釀後才開始採用不同的手段和方法。禪師的行為都是當下的，此時此刻的。他是一種直覺的反應，他的一切都處於天性之中。可以說，禪師已經沒有了愛的痕跡。所謂痕跡是什麼？就是手段、途徑、方式、方法這些外在的、教條的、機械的東西。他就是愛，就是愛的化身。他走路是愛，吃飯是愛，睡覺是愛，他一切的一切都是愛，都在愛中。

愛是什麼？全部愛就是佛性，全部佛性就是愛；全部愛就是般若，全部般若就是愛；全部愛就是涅槃，全部涅槃就是愛；全部愛就是上帝，全部上帝就是愛；全部愛就是永恆，全部永

恆就是愛；全愛是真理，全真理是愛；全愛是自在，全自在是愛；全愛是自覺，全自覺是愛；全愛是自律，全自律是愛；全愛是瑜伽，全瑜伽是愛；全愛是生命，全生命是愛……這是用「水波喻」的方式來對愛進行的闡述。

「水波喻」即「全水是波，全波是水」。「水波喻」非常重要，它是東方文化的一大要素，是打開東方文化的一把金鑰匙。掌握了「水波喻」，你就能讀懂儒經、佛經、道經，還能讀懂歷史，你什麼都能讀懂。若是吃不透「水波喻」，你讀儒家、佛家、道家總是有一紙之隔，或者說是一牆之隔，沒有通透融通之感。

那麼當我全然是愛，就進入奉愛的第四個境界，這樣的愛是什麼？就是般若，就是涅槃，就是永恆，就是自在，就是解脫，就是圓滿，就是光明，就是上帝，就是神，就是道，等等。

以上是奉愛瑜伽的四種境界。

（四）奉愛的治病效果

奉愛不僅可以達到開悟解脫，也可以獲得健康。

我們用生命醫學給別人治病，這裡面就貫穿著愛——沒有愛的貫穿，效果就不好，乃至沒有效果。有效果就是因為有愛的力量，有慈悲的力量，我們把它叫做「慈悲力」。所謂「醫者父母心」，我們也是醫者，我們也要有慈悲心、父母心，對於對方的病，「彼痛則己痛，彼苦則己苦」，他的疼痛就是你

的疼痛，你感同身受，甚至比你自己得病了還要難受。一定要有這樣的心，只有這樣才能讓你生起大愛，生起意志力。我非要把你的病治好，我只要結果不管原因，不管你的病有多重，你遇到我了就非好不可——要有這種意志，要有這種決心。為什麼？因為感同身受，你只有感同身受了才會從內心深處生起一種「醫者父母心」的慈悲力，這種慈悲力又可以轉化為意志力，意志力就可以真的讓疾病大有好轉，以及痊癒。醫治他人或自己的疾病都需要慈悲心。

愛就是春天，當你沉浸在愛之中的時候，你的整個身心就沉浸在一種春天般的氣氛中，一個如沐春風的人內在的風水一定會很好。當一個人的身心時刻處在春天般的狀態時，就會生機盎然，身體就會健康旺盛。愛心是治療自己和他人疾病的非常特別而有效的良藥，所以，奉愛瑜伽可以治病。你沉浸在多少愛中，你的身體就會被轉化多少——很多不好的東西被轉化為好的，你的愛越深刻、越強烈、越純粹，你的身心之轉化就越深刻、越強烈、越純粹。

什麼是奉愛瑜伽？奉愛就是祈禱。祈禱分為四個主要境界，奉愛瑜伽也完全可以套用祈禱的四境界，形成奉愛四境界，並通過奉愛獲得健康，而且還可以通過奉愛四境界以實現人生的究竟解脫。將來，奉愛瑜伽的發展需要去掉宗教化的外表，轉信仰為信念。形式並不重要，重要的是內容，我們通過愛的四層次、愛的四境界，最後達到無愛之愛，達到默禱，這才是

真正的奉愛瑜伽要追求的。

四、昆達裏尼瑜伽

（一）昆達裏尼的定義

昆達裏尼瑜伽是印度瑜伽中非常重要的一個流派，屬於高級瑜伽。「昆達裏尼」是音譯，梵文為 Kundalini。這個詞在梵文中有多種解釋，有時候解釋成「能量」，有時候解釋成「元氣」，或者「氣」「靈氣」，其中有一種重要的解釋，就是我們平時所說的「生命力」。

傳統的昆達裏尼瑜伽把「昆達裏尼」理解成能量，認為人體有七個能量中心（也稱之為「輪」），它們分佈在從頭頂百會穴到會陰穴的這條中脈上。最上面的能量中心在百會穴處，稱為「梵輪」，由於它在頭頂上，所以又叫「頂輪」；兩眉之間叫「眉間輪」；咽喉處叫「喉輪」；心窩處叫「心輪」；肚臍處叫「臍輪」；小腹內部，相當於道家所說的下丹田，叫「腹輪」；再往下就是會陰穴內的「海底輪」。

昆達裏尼瑜伽認為我們的能量潛藏於海底輪處，它相當於一條冬眠的蛇，這條沉睡的蛇就潛藏在海底輪。為了啟動這條冬眠的蛇，需要意守海底輪（道家有「意守丹田」「意守各種穴」的說法，意守就是覺知，意守哪裡就是覺知哪裡），始終覺知那裡。覺知到一定程度時，這個海底輪的能量就會被啟動。

一旦啟動以後，能量會自發地順著中脈往上走，一直到頂輪。走到哪個輪就會把哪個輪打開，走到哪個輪就會把哪個輪啟動。當頂輪被啟動後，就澈底開悟成佛了。它跟我們皇冠瑜伽的方向完全相反：皇冠瑜伽是從上往下走，昆達裏尼是從下往上走。昆達裏尼瑜伽啟動那個潛在的能量非常困難，但只要你把它啟動了，剩下的事情就可以不用管了，它就可以自發地往上走，最後走到頭頂。啟動海底輪有時候需要五年、十年或更久。長期念咒語、冥想等很多種方式才能夠啟動海底輪裡面的那個潛在的能量。

（二）六道與六輪

整個中脈，包括中脈上的七個輪，不僅僅是能量中心，還是意識中心，或者叫意識層次。認識到這點非常重要。現在人們一般把意識理解成在大腦中，傳統的瑜伽認為意識在幾個輪中。不同的輪處在不同的意識層面，七個輪就象徵著七個意識水準。最低的意識水準與海底輪相對應，因為它位置最低，相當於大海的底部，所以它叫海底輪。我們的個體意識就是從那個地方生發出來的。有人問：整體意識來自哪裡？這是個偽問題。因為它既然是個整體，就不存在從哪裡生發。

個體意識的起源處就是海底輪。每往上一層代表著一個意識層次，再往上一層又代表一個意識層次。佛家把這幾個意識層次展開了，命名為「六道」。六道其實就是六個意識層次。

你處在什麼意識層次，就處在哪一道中。意識層次對內是六輪（除了頂輪以外的其他六個輪），對外展開了就是六道。故，六輪就是六道，六道就是六輪。

人的意識水準是不同的，處在什麼意識水準，就會處在怎樣的生命狀態。意識水準越低的人越容易感覺到痛苦，意識水準越高的人越容易感覺到幸福。當意識水準與最高的頂輪對應時，就是極樂狀態。西方極樂世界象徵的即意識水準的最高狀態。地獄代表著意識水準的最低狀態，所以意識水準降到最低時最痛苦。這個痛苦不是指外在的，即使外在什麼都好，你還是會感覺到痛苦。意識水準越往上，你越會感覺到幸福。幸福跟痛苦與外界沒有關係，跟你處在怎樣的意識水準有關。

佛家所說的六道，從下往上依次是：地獄道、餓鬼道、畜生道、人道、阿修羅道、天人道。畜生道、餓鬼道和地獄道被稱為「三惡道」或「下三道」；天人道、阿修羅道、人道被稱為「三善道」或「上三道」。三惡道和三善道加在一起就是六道。總體來說六道都是苦的，只是三善道的苦少一點，三惡道的苦多一點，不管多少，只要在六道中，必受苦，這就是佛家為什麼要跳出六道的原因。佛家形象地將六道比喻為「火宅」——像著了火的房子，沒有片刻安寧，始終處於痛苦之中。超越了六道就進入到了第七道——解脫道。佛家認為，解脫道又可以細分出四個層次：羅漢道、緣覺道、菩薩道和佛道。瑜伽沒有分得這麼細，只是籠統地稱之為「聖道」或「解脫道」。

六道往內收就對應著六輪，六輪就代表著六個意識水準。當水準最低的個體意識從海底輪啟動的時候，會產生各種各樣非常複雜的景象。因為意識水準代表的就是一個世界，意識每到一個輪就展開一個全新的世界，那個時候你就知道意識裡面是多麼的複雜。

（三）修煉昆達裏尼瑜伽注意事項

修煉昆達裏尼瑜伽的時候一定要有師父在身邊，否則，可能身心無法應對這些景象。比如，當昆達裏尼走到心輪的時候，整個心輪打開，就會出現一種類似於萬花筒一樣的世界。你會聽到各種各樣的聲音，看到各種各樣的圖像，非常稀奇古怪，而且十分逼真，這會把你帶入到一個完全陌生的世界中，那個世界完全超出你的意料，是你無法想像的，比外星人的世界還要陌生，比阿凡達的世界還要稀奇，一般膽小的人會被嚇得魂飛魄散！

昆達裏尼再往上走一個輪，又會遇到一個新的、更奇怪的世界，那個世界對你來說不是夢，是非常非常真實的。如果沒有一個師父在旁邊指導的話，幾乎沒有人能夠順利地從海底輪走到頂輪。這段路是非常危險的，不僅心理變化大，身體變化也非常大。要麼全身的血管猶如開水一般滾燙，要麼全身的血管猶如結冰一般徹骨……

你們現在打坐的時候產生的那一些小感覺，就是全身有點

麻呀，脹呀，冷呀，熱呀，重呀，沉呀，浮呀，都小得微乎其微。真正的瑜伽修煉，當能量一旦發動起來的時候，那個感覺是超出你們想像的，各種各樣脫胎換骨式的變化，是你們平時連想都不敢想，做夢都夢不到的，那時候的變化才是真變化。現在你們這些變化、這點感覺都可以忽略不計。但對你們來講，能有這些感覺你們都覺得很欣慰了，其實對真正的瑜伽修煉來說都算不了什麼，像昆達裏尼瑜伽，它對整個身心的改造是無法用言語形容的。

身體的變化其實還好一些，不管多強烈，只要瞭解它的規律就可以應對。它的規律就是：不管它！不迎不拒，任它一層一層地走上去，意識突破一層，再突破一層，再突破一層……即由個體意識往整體意識不斷地進發，到了頂輪以後就回歸了整體意識。「整體意識」是我們瑜伽的稱呼，近代又叫做「宇宙意識」。宇宙意識就是佛家所說的「法身」或「般若」，就是基督教所說的「上帝」，或中國人所說的「道」。

（四）融入宇宙意識

佛家熱衷於給同一件事物起很多不同的名字。比如佛家給那個終極存在至少起了二三十個名字，叫「法身」「法界」「法性」「自性」「佛性」「般若」「光明」「如來藏」「大圓鏡智」「真心」「真理」……這既是佛家的優點，也是其缺點。優點是讓人從不同的角度來理解、走進那個終極的存在；缺點

是很容易讓修學者被這些名詞術語所制約，所左右。一般來說，學佛前五年就是在不斷地熟悉這幾萬個術語。佛學是天下第一學，有二十多萬個術語，需要側重學習的也有三五萬個。你不瞭解這些術語，佛經你是讀不下去的。很多人學佛學不進去，就是因為有這些術語障礙著。

印度的瑜伽，中國的儒家、道家，都不喜歡起那麼多名字。中國的道家要描述那個終極存在的時候，它就使用「道」字，而瑜伽就把它叫做「終極意識」「宇宙意識」「至上意識」或「純粹意識」，英文為 Pure consciousness。

宇宙意識是整體意識的意思。不可把這個「宇宙」理解成外在的宇宙或外在的世界。由於近幾百年來我們受到西方文化的影響，當我們一提及「宇宙」，心目中以為是天文學裡所說的宇宙，其實不是，我們東方人所說的「宇宙」與西方人所說的天文學的「宇宙」根本不是同一個概念。

我們中國人所說的宇宙是什麼呢？往古來今謂之「宙」，乃時間；四方上下謂之「宇」，乃空間。如果你覺得「宇宙意識」不太好理解，你就把它理解成「整體意識」，指的是包括時間和空間在內的一個混沌整體。整體意識就是永恆，不永恆就沒有辦法成為整體。所有的現象世界都是部分，只有永恆才是真正意義上的整體。永恆就是本體，本體才是永恆，永恆就是無限，無限就是永恆。

按照昆達裏尼瑜伽的觀點，意識從下往上升，一層一層往

上昇華，昇華到頂輪就達到了終極的意識。人的存在既不是這個身體，也不是通常意義上的精神，當幾十年死掉了以後，我們既沒有身體，也沒有心靈。那麼什麼東西是永恆的？就是那個無限的、超越一切的意識。那個意識才是人的終極存在，佛家把它叫做「般若」。這個意識是超越六道的意識，是純粹的意識。六道以內的意識是不純粹的意識，不純粹的意識是指它摻雜了貪、嗔、癡、慢、疑，有墮落、有黑暗、有扭曲，不是純粹的光明。

這個世界上有兩種光明：一種是有形光明，一種是無形光明。有形的光明就是太陽、月亮發出來的光，肉眼能夠看見；無形的光明就是意識，意識本身就是光。《聖經》裡面記載耶穌的話「我是道路，我是生命，我是真理，我是光明。」他所說的那個光明，不是指日月的光明，而是那個意識之光，耶穌說的「我是光明」，即「我是意識」之意。因為耶穌是神，他是神之子，他擁有的是那個純粹的、終極的意識。

我們一般人的意識是墮落了的意識，叫欲望，常人的心靈充滿了各種各樣的欲望，從生到死都是由欲望串聯起來的，這不叫意識，昇華了的意識才叫意識。

欲望也有分別，欲望的高低可以反映出意識層次的高低。有的意識層次非常低，處於最低層的就是地獄！地獄就是僅僅只有 1%或 0.1%的意識，99%或 99.9%的意識都處於潛藏狀態，處於冬眠狀態。他的整個意識世界裡面是一片黑暗，沒有光。

黑暗這種東西是不存在的，所謂的「黑暗」就是指光不在的地方。一旦意識冬眠了，凍結了，那就沒有光了，就只剩下黑暗和寒冷。宗教將這種黑暗和寒冷形象地表述為地獄。所有的宗教對地獄的描述都是正確的，之所以正確，就是因為它描述的意識是最低級的狀態。在那個狀態下，你所接受到的一切經驗和經歷，全部都是極端痛苦的。明明是非常甜蜜的蜂蜜，喝到你的嘴裡，就變成了奇苦無比的毒藥。為什麼呢？因為他的意識特別黑暗，特別寒冷。

地獄道往上一層就是餓鬼道，此道與地獄道很相似：對人類來講是蜂蜜，但是到餓鬼那裡，就變成了鐵水；人類吃的東西，到了他那裡，就變成了滾燙的火炭或者鐵水。這也是他叫餓鬼的原因，因為他吃不了東西，吃不成他就餓，就成餓鬼了。

畜生眼中的世界也是痛苦的。

人的世界是苦樂參半。

再往上，就到阿修羅道，阿修羅享福的程度比人類要高一些，但嗔恨心很重。

繼續往上是天人，相對而言，天人是最享福的，因為他是六道中的最高一道。這個所謂的「最享福」是相對而言，超越六道的聖道才是真正的極樂的開始。天道所謂的「快樂」在哪裡呢？那就是天人可以心想事成。他想吃什麼，只要他一想，那個好吃的就會出現在他的面前；他想：花園中要能開幾朵牡丹花就好了，他剛想完，他的花園中就開了幾朵牡丹；他想：

如果再有幾個小鳥在花園中鳴叫，那就更好了，剛想完，就有幾隻小鳥在那裡鳴叫；他想：如果我要是可以穿上錦羅綢緞就好了，剛想完，他身上就穿上了錦羅綢緞……總之，他想什麼就來什麼。為什麼呢？因為他是一個意識體，沒有身體，既然是意識體，當然想什麼就成什麼了，因為他純粹是從意識中幻化出來的。他的衣服是從哪裡來的？是從他內在的意識中幻化出來的，他這個身體也是從意識中幻化出來的。

就像我們做夢一樣，夢中的我不就是從意識中幻化出來的嗎？在夢中時，你走進一個很漂亮的宮殿——那個宮殿是有啊，還是沒有啊？就你的意識而言它是有的，在你的意識中它是真實存在的，但就現實世界而言它是不存在的。當你想有這個宮殿的時候，這個宮殿就在你的意識中出現了。所謂的「天人」就是這個意思，天人無論想什麼，都會實現什麼。這一點都不奇怪，因為都是在你的意識中實現的，只要你的意識中能想象出來的，就全部能夠實現。

有些人不瞭解，覺得怎麼會那麼神奇呢？怎麼就不會那麼神奇呢？我們常人也能做到呀，我們常人在意識中想像著我身上穿一件衣服，你不就穿了嘛。當然這個有點類似皇帝的新衣，但就意識而言，它是真實的。就精神意義而言，想著穿上一件衣服，就真的有衣服，在意識裡面它是真實存在的。

由於受到所謂的「唯物主義」的影響，我們中國人一般認為這個意識——精神意識，是什麼都沒有的，僅僅是依附於物

質存在的一種功能和屬性。東方文化並不這樣認為，正好相反，他們認為物質是依附於意識而存在的。意識並非在大腦中，它分佈在全身每一個地方。

（五）聖道和凡道

聖道和凡道的區別就是意識狀態不同，最本質的區別，就是凡道有自我，而聖道無自我。聖道又名「解脫道」。解脫道無自我，就是澈底打破了自我封閉。自我封閉不打破，就會構成一個自我循環的怪圈、自我封閉的怪圈，這個怪圈就叫六道。你畫地為牢，給自己畫了一個怪圈，然後你就在這個怪圈中升降，這個怪圈就是你的六道。要想突破它，唯一的辦法就是要突破你的自我。只要你突破了，就進入到瞭解脫道，進入到了聖道。你的自我被放大成了六道，只有無我，才能突破六道。

所有的修行都是為了突破自我，達到無我。不管你通過什麼方式，只要達到無我，就能獲得最終的解脫。解脫跟自我、自私有不共戴天之仇，你只能選擇其一。你要想修行，就必須放下你的自我，讓自己澈底變得無我，這裡沒有任何條件可講。

我從十八歲開始講學到現在，我講了那麼多話，其實歸根結底就一句，或者就是兩個字：「無我」。只要做到無我，解脫就出來了，所有的智慧、幸福全部都來了；只要有自我在，什麼都甭談。修行說到底就是把自我變成無我，除此之外，再也沒有修行。

我講了這麼多年學，其實都是廢話。真正有用的就只有一句：把你的自我打掉，變得無我。打不掉，你就不配當一個修行人！打掉了你就成功了，你就是一個修行人！就是這樣。

其實不只我說這樣的話，自古以來，那麼多的經典，說到底都是廢話。但是為什麼還要說呢？就是從不同的角度來勸說你，讓你放棄自我。因為放棄自我是非常非常困難的，人是一個極度善於跟自己狡辯的動物，他總有無休無止的理由和藉口來保護他的這個自我。他可以找出一萬個理由，一萬個理由站不住了，他再找出一萬零一個理由，一萬零二個理由。他已經把這個理由、藉口找出來了，你又不得不去回應他，這就是為什麼我們不得已才講了這麼多的廢話。

包括古代的聖賢講的浩如煙海的經論，其實都是廢話。哪有那麼多的經論要講？只要達到無我，你就解脫了。就是這樣。但是達到無我非常困難，至少對我們一般人是非常困難的。一旦破除自我，就會有一種面臨死亡般的感覺。這種感覺，不是真死亡，但比真死亡還要令人可怕，令人恐懼，令人畏懼。他沒有那麼大勇氣和決心，去克服自我在不斷消亡過程中所產生的「死亡般的感覺」。他沒有辦法消除，就開始找各種各樣的理由、藉口來保住他的這個自我。

不同的時代，不同的人，在保護自我方面有著不同的理由，針對各種各樣的理由，聖賢們就會對症施藥，講出很多種不同的話，目的就是把這些理由和藉口一個一個地拆掉。但是自我

非常狡猾，它能夠把聖賢的教導有意無意地曲解，有意無意地把水攪混，把聖賢教導的原意改造一番和解構一番，將其處理成完全相反的意思。歷代這樣的事情特別多，本來聖賢講授的內容是要破除自我的，後來被自我改造了以後，反而變成了支援自我存在的一些語言。總之，自我是一個非常狡猾的東西。

整個人類的文明文化，說到底就是跟自我不懈鬥爭的文化。這就是人類文化的根源，或者叫人類文化文明前進的動力。每到一個新時代，就會產生一些新的思想。這些新的思想，依舊是對自我的搏鬥。因為自我有點像孫悟空的七十二變，它在不同的時代，會以不同的面目、不同的方式出現。這個時候，你就要用新的方式去識別它，去限制它，去破除它。到了下一個時代，這個自我又換一種更隱蔽的方式或以別的面貌出現，逼迫你調整語言。但就其本質而言，並沒有變化，只不過是今天扮演一個少女，明天扮演一個老婦，後天又扮演成一個男人而已。表面上你在變化，其實還是你自己——孫悟空這七十二變，變到最後它還是孫悟空，還是沒有變。整個人類文化也是這樣，為了消除自我，通過不同的方式與自我作戰，只是隨著時代的發展，不斷地變化著作戰方式而已。

不同的時代有不同的文化特色，有不同的文明方式，其實它們都是沖著一個東西去的，就是消除我們的自我。一個文明高級與否，就是看它對自我的容忍程度。如果它能用一種很巧妙的方式把自我消除掉，它就是高級文明；如果它不僅沒有消

除掉我們的自我，反而向自我妥協，去支援、鼓吹、強化自我，那麼這個文明就是低級的。這就是低級文明與高級文明本質上的不同。

歸根結底就一句話：達到無我就解脫了。達不到無我，什麼招都不好使，還談什麼成佛，鬼都成不了呢！成個好鬼都不容易，道家裡面是有鬼仙的。道教裡面有五種仙：鬼仙、人仙、地仙、天仙、神仙。所以當個鬼中之仙是很不容易的。

真正的修行，就像烙餅——自我、無我這樣來回翻。把自我翻成無我就解脫了；翻不過來，你就在凡夫中，就在痛苦中，就在墮落中。翻過去，把你的自我翻成無我了，那孔子、耶穌、釋迦牟尼有的你就有了；翻不過去，那你就在凡夫中待著吧。

過去儒佛道都能夠很好地傳承下去，現在這些聖賢的精神都談不下去，也傳承不下去了。傳承不下去的原因就是找不到無我的人，找到的都是些自我自私的人。這些自我自私的人，跟這些文化的要求正好是相反的，所以他們不配成為這些文化的傳承者，他們沒有資格成為這些文化的傳承者，他們沒有辦法理解這些文化，就更別說傳承了。要理解這些文化，必須無我才可以。只要達到無我了，釋加牟尼佛的每一部經典，你翻到哪裡就能理解到哪裡。

有很多人說看不懂佛經，那他肯定是一個自我很強的人。一個自我較弱的人、一個無我的人，看佛經，看到哪裡就懂到哪裡，因為那些佛經是從釋迦牟尼的無我之心中流出來的。只

要你也無我，自然就能理解，就能相應；只要你處在有我之中，你就不可能理解，即使理解了，也只是表面的含義；因為用你的自我，是沒有辦法理解無我狀態下所說的話的。面對佛經、道經，大家一直覺得很難讀，其實這些經典真的都不難，難的是你的自我橫梗於其間，橫梗在你與這些經典之間，阻礙在那裡，導致了你沒有辦法跟這些經典進行暢通無阻的溝通和理解。你只要把你的自我搬開，把這個「石頭」移開，那麼你跟經典之間的交流、理解、交融就沒有任何困難，沒有任何問題了。

五、勝王瑜伽

（一）勝王瑜伽的含義

勝王瑜伽（梵文 Raja Yoga）簡稱「王瑜伽」，又叫「八步瑜伽」或「八支瑜伽」。它是瑜伽的一部根本經典——《瑜伽經》中講授的一種瑜伽。

《瑜伽經》的作者帕坦伽利，誕生於西元前二世紀，被人們稱為「瑜伽之父」。帕坦伽利死後，他的弟子們把他的教導結集在一起，形成了這部《瑜伽經》。確切地說，《瑜伽經》不是帕坦伽利寫的，而是帕坦伽利說的，由他的弟子們彙集而來。

帕坦伽利通達當時印度的許多瑜伽流派，如業瑜伽、奉愛

瑜伽、知識瑜伽等，他吸收這些瑜伽之精華，總結提煉出瑜伽的八個修行步驟，叫「八步瑜伽」，也稱之為「八支瑜伽」。此後，八支瑜伽一直成為印度瑜伽練習的主流。無數人經過八支瑜伽的練習而獲得開悟解脫，所以人們就給八支瑜伽又起了個名字——勝王瑜伽，喻義瑜伽之王，簡稱「王瑜伽」。勝王瑜伽是所有瑜伽流派當中最體系化、最科學化的一種瑜伽，而帕坦伽利是實現這一體系化、哲學化、科學化的第一人。

（二）勝王瑜伽之三化

第一是體系化。在帕坦伽利之前，瑜伽都是散亂的，像散在地上的珍珠一樣，而帕坦伽利把瑜伽的理論和修行方法體系化後形成了八支瑜伽，它標誌著從此以後瑜伽有了一個完整的、自足的、圓滿的體系，這是瑜伽發展史上的一次飛躍。

第二是科學化，即可重複化，把瑜伽的練習從偶然變成必然。在帕坦伽利之前，瑜伽練習者能否有所造詣，主要看運氣。運氣好，你就練成了；如果不走運，可能幾十年乃至一輩子都一無所獲。帕坦伽利把瑜伽科學化了，科學化的最低標準就是可重複性，就像燒開水，在一個標準大氣壓下燒到 100℃時必然沸騰，這與種族、性別、年齡無關；又像造汽車，只要嚴格按照標準去做，不管誰來造，都能生產出汽車。到了帕坦伽利，瑜伽才真正地成為了生命科學的一個重要組成部分：不管你是誰，不管種族、性別、年齡等等各方面的差異，只要按照八支

瑜伽的要求去做，就能變偶然為必然，必獲成就。帕坦伽利開創了瑜伽科學化的先河，從此以後瑜伽成為了一門學問——生命的學問，成為了一門科學——生命的科學。

第三是哲學化。《瑜伽經》除了有具體的修行方法以外，還有關於瑜伽的大量哲學思想。印度文化在此基礎上開創了一個哲學學派——瑜伽派哲學，成為印度正統六大哲學流派之一。瑜伽派哲學建立在《瑜伽經》基礎之上，奉《瑜伽經》為根本大典。《瑜伽經》在印度歷史文化中的地位，相當於《論語》《道德經》在中國歷史文化中的地位，是印度傳統文化當中最重要的幾部大典之一。

（三）勝王瑜伽之八支

自《瑜伽經》公佈八支瑜伽後，八支瑜伽成為印度瑜伽的主流，成為一個重要的修行流派。八支瑜伽的「支」是階段、環節、步驟之義。第一支是持戒，對各種沉淪、墮落的生活方式和行為習慣將要帶來的危害性進行深入的認識並下決心扭轉，從此步入陽光與覺醒的人生軌道。第二支是「精進」，培養積極刻苦的生活方式和行為習慣。第三支是「調身」，練習一些淨化與改善身心的特殊形體姿勢，即各類瑜伽體式。第四支是「調息」，即練習各種呼吸方法。第五支是「制感」，對感官和心靈中的「五毒」（即貪、嗔、癡、慢、疑）給予充分的認識與有效的化除。凡人的心靈被感官牽引著四處奔馳，像

猴子一樣，像野馬一樣，「心猿意馬」即是指此。如何收攝這顆狂亂之心，是一門大學問。八支瑜伽中的「制感」就是用一定的方法和途徑對感官，即眼、耳、鼻、舌、身進行控制和調節。第六支是「專注」，也叫冥想，把注意力放在一個點上——這個點在體內還是在體外不重要，重要的是把注意力收到這個點上。第七支是「禪定」，專注進一步深入就是禪定。第八支是「三摩地」，這是八支瑜伽的最後一步。三摩地是梵語的音譯，漢語的意思是「總持」，像總統一樣掌控著整個國家，像上帝一樣瞭解、覺知、掌控著宇宙萬物。總持就等於開悟覺醒，等於超越一切封限，包括生死的封限。

（四）突破封限，獲得解脫之三摩地

生死是人生最大的封限，人們被牢牢地封閉在生死之間。其次是身心的封限，常人很難越出自己的身體和行為，用儒家的話說就是「隨軀殼起念」，從生到死的每一個起心動念都是順著這個軀殼而生起，都是圍繞著這個身體的吃喝拉撒而起。這個軀殼牢牢地拴住你的心，每一天你都在為這個身體的穿衣、吃飯、睡覺而操心。人很難脫離自己的軀殼去思、去想、去感受，若能超越你的軀殼，實現無我，你就能開悟。所有的人在沒有接受過聖賢教導前，都是有「我」的。

超越或者征服這個肉體相對容易一些，超越一顆世俗的心則非常困難。我們每個人都受到自己心的封限。人們可以走遍

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

千山萬水，但是走不出自己的局限之心。如果你是一個煩惱的人，你從這裡走到了那裡，你走出了自己的煩惱嗎？你只是走出了一個城市，但煩惱不會隨身體的位移而發生任何變化。雖然超越心靈的封限困難得多，但一定要超越——只有同時超越身體和心靈的封限，才能獲得開悟和解脫。超出身體的封限證得羅漢果位，超出心的封限證得菩薩和佛陀的果位。羅漢就是超越了自己軀殼的人，菩薩和佛陀就是征服或者超越了自己心靈的人。

勝王瑜伽追求的是全面超越：先從身開始，從制感、戒律、調息、調身幾個環節入手，從生理上下功夫；專注、禪定、三摩地是從心靈上下功夫；最後達到身和心的全部超越，而獲得開悟和解脫。到了最後一步三摩地，也就是總持，就澈底開悟，不受內外的一切封限，進入到了無限。用佛家的話說就是進入到了涅槃、圓覺、法身。

勝王瑜伽與佛教有很緊密的聯繫，佛教的禪定方法與勝王瑜伽的步驟完全一樣。勝王瑜伽把「戒、定、慧」放大了，細化了，可以濃縮成佛家的三支，即「戒、定、慧」。戒、定、慧被稱為佛家的「無漏三學」，即此三大要素應同等重視，不可偏廢。佛家的無漏三學放大了就是八支，佛家的小乘禪定、大乘禪定、密乘禪定無非是八支瑜伽的更進一步細化。小乘有四禪八定，大乘和密乘的禪定則是無量無邊，如恒河沙數。無論有多少恒河沙數的禪定方法，都離不開八支瑜伽，特別是八

支瑜伽中的專注（冥想）、禪定、三摩地。佛家的禪定和瑜伽的禪定是一致的、吻合的，只是使用的術語詳略不同。

六、哈他瑜伽

（一）哈他瑜伽的由來

哈他瑜伽（梵語 Hatha Yoga，又名日月瑜伽）是目前在全世界最流行的一個瑜伽流派，也是所有瑜伽流派中唯一以姿勢和動作為主的瑜伽。這些姿勢和動作當初是怎麼來的呢？它們不是由某一個人創立的，而是印度文明的古聖先哲們集體智慧的結晶。

瑜伽一般通過打坐來達到禪定和三摩地，特別像八支瑜伽，其核心就是冥想和禪定。但是，在打坐前和打坐後，全身各個關節都很僵硬，需要練一些姿勢和動作來達到通經活絡的效果。隨著這些姿勢和動作積累得越來越多，到了一定程度就獨立出來了，形成一個新的流派——哈他瑜伽。

（二）哈他瑜伽的含義

Hatha 一詞的梵文原意是日月。日並不是狹義地指太陽，月也不是狹義地指月亮。這裡「日月」的意思相當於中國的一個哲學概念「陰陽」。中醫和中國傳統的養生方法，所追求的就是達到身心內外的「陰陽平衡」「陰陽和諧」。哈他瑜伽即

是在「Hatha（陰陽）」這一印度哲學理論指導下發展出來的，它由很多種呼吸方法、體式和複雜的動作構成。在練習這些繁雜的呼吸方法和動作時，哈他瑜伽十分強調對這些呼吸和動作力求做到有效的控制和平衡。通過不斷提高對這些高難度動作和呼吸方式的控制與平衡，來實現哈他瑜伽的主要目的：陰陽的和諧與統一，也即體內的各大系統之間的和諧與統一，身與心之間的和諧與統一，以及人與周邊環境的和諧與統一。

（三）哈他瑜伽在傳播過程中的誤區

最近幾十年來，哈他瑜伽從印度傳到了西方，又從西方傳到日本、東南亞，從東南亞經中國臺灣和香港傳到中國大陸，並且在向世界各地流傳的過程中，演化出了一些新的更有針對性的亞流派，如流瑜伽、孕婦瑜伽、陰瑜伽等。

現在，無論是在中國還是在西方，一般老百姓聽說的瑜伽，主要是指哈他瑜伽——一個有著高難度的姿勢和動作的瑜伽體系。現在的中國老百姓，只要聽說你是練瑜伽的，就會問：「聽說瑜伽很難，你能做一些高難度動作嗎？」如果你說：「不能。」他們就會感歎：「瑜伽太難了，肯定不適合我。」這番對話反映出，在一般老百姓心目中，瑜伽就等於那些高難度的動作。瑜伽不僅僅在中國百姓的心目中留下這樣的印象，而且在全世界大多數的普通百姓心目中都是這樣的印象。只要他們談到瑜伽，就認為是高難度的動作，認為「瑜伽就是動作，動

作就是瑜伽」。

其實，除了哈他瑜伽外，絕大部分的瑜伽流派都沒有姿勢和動作。但是，全世界流行的恰恰是注重姿勢和動作的哈他瑜伽，這樣才導致人們對瑜伽的誤解。更奇怪的是，在哈他瑜伽的習練者們的心目中，都自覺不自覺地以能否做出難度高的動作來區分瑜伽修行功力的高低：動作的難度越大，表示此人的瑜伽功夫越高；動作難度越低，就代表功力越低。在這樣的習練心態指引下，瑜伽教練和瑜伽愛好者們一味地追求著高難度，甚至是超高難度的動作，導致習練過度而造成了不同程度的身體損害。

據不完全統計，很多瑜伽教練都有不同程度的拉傷、挫傷、扭傷乃至於骨折。大多數人認為瑜伽是個健康產業，認為瑜伽老師應該比一般人更健康，其實不然。全世界教授哈他瑜伽的這些老師，幾乎都有不同程度的身心損害，更有些人的健康水準遠低於一般人。原因是什麼？其一是他們追求高難度姿勢和動作而導致身體損害，其二是過於注重繁雜的姿勢與動作的習練，而輕視甚至忽視了瑜伽的真正目的是尋求生命的真相和人生的終極關懷。哈他瑜伽修習者在追求完一個又一個高難度姿勢動作後，仍然無法填補內心的空虛無力，仍然無法走出人生的迷茫無助。根源在於哈他瑜伽自身的境界並不高，它僅僅作為其他瑜伽的輔助練習和基礎練習而存在。在真正的瑜伽師看來，哈他瑜伽只不過是一種在調節生理和神經等方面非常

有效的高難度的體操——它很可能是世界上最好的一種體操。

（四）哈他瑜伽與阿育吠陀醫學

哈他瑜伽能不能祛病健身？答案是肯定的。它擁有一系列完備的姿勢和呼吸方法，保證在生理承受能力範圍內習練這些方法，可以非常有效地協調生理和心理，使身心達到高度有序的和諧狀態，故而哈他瑜伽對提高身體的柔韌度、協調度，對預防疾病、平復情緒、塑造體形、消除疲勞等方面有著很好的效果。但任何人練習超過生理承受能力極限的瑜伽姿勢和動作，都會帶來無窮的麻煩，特別是關節和韌帶出現老化和病變的中老年練習者。因此，每一個習練瑜伽者必須明白，瑜伽功夫真正的高低不在於能否做出高難度的姿勢與動作，而在於是否能獲得生命的解脫。

人為什麼會生病？按照印度傳統醫學（簡稱「印醫」）的觀點或中醫觀點：陰陽失調，則百病叢生；陰陽平衡，則百病消除。達到陰陽和諧、平衡的方式有很多種，但不管用什麼方式，最終要達到的目的只有一個——陰陽的平衡。

故而，哈他瑜伽於上古時即已達到了印度傳統醫學——阿育（梵文 Ayur，為「生命」之義）吠陀醫學的水準，阿育吠陀醫學是印度古老的生命醫學。數千年來，阿育吠陀醫學在理論上、臨床實踐上和診治方法上，非常接近中醫。在現代西方醫學傳入印度之前，其通常採用推拿、按摩、煎服草藥、望聞

問切等方式來診治疾病，與中醫的很多觀點幾乎相同。比如中醫有經絡學說，印醫叫氣脈學說，二者都有「氣」的觀點。

所不同的是，阿育吠陀醫學（印醫）更強調患者不能過於被動地依賴臨床推拿、按摩和草藥等治療方法，應積極主動地配合醫生進行身心調理。所以，幾乎所有的印醫醫師都是瑜伽師，特別是哈他瑜伽師。他們掌握著幾十種或上百種不同的呼吸方法、姿勢動作和簡單的冥想方法，根據患者的病情和需要傳授一些有針對性的練習方法讓患者習練，以此充分調動患者提高自身免疫機能和自愈能力來實現祛病健身之目的。這種內外結合、主動調理與臨床醫藥的被動治療相結合、醫患結合的治病健身理念，一直被印度傳統醫學所恪守。

就這樣，在數千年的實踐中，哈他瑜伽在調理身心、祛病健身等方面，形成了一個與印度傳統醫學相輔相成而又相對獨立的瑜伽體系。它要求修學者除了掌握哈他瑜伽的各類呼吸法和各種體式外，還應學習與其密切相關的傳統印度醫學知識，如陰陽（Hatha）學說、氣脈（Pneuma and Nadi）學說、病源學說，以及一些生理學、解剖學等。而現在，全世界傳授的僅有哈他瑜伽而沒有了印醫，特別是在中國，僅有少數哈他瑜伽師懂得一點極少的印醫知識。

七、皇冠瑜伽

（一）皇冠的涵義

皇冠瑜伽，梵文 Crown Yoga。「皇冠」有三個涵義。第一，它是瑜伽中的皇冠，瑜伽中的明珠。我們之前介紹的業瑜伽、巴克提瑜伽、昆達裏尼瑜伽等，都是從皇冠瑜伽分流出去的。皇冠瑜伽是源，它們是流；皇冠瑜伽是根，它們是枝。如果說勝王瑜伽是瑜伽之王，那麼皇冠瑜伽則是瑜伽之冠。這是皇冠瑜伽的第一個涵義：瑜伽之冠。

皇冠的第二個涵義是皇冠瑜伽有非常善巧的打開頂輪的方法。頂輪有一半在大腦內，一半在大腦上方，當它綻放時，像千朵花瓣的開放，看上去像皇冠一樣，因此得名「皇冠瑜伽」。皇冠瑜伽與昆達裏尼瑜伽相似之處是，兩者都很注重中脈和中脈上的七輪，不同之處在於昆達裏尼瑜伽入手處是啟動海底輪，皇冠瑜伽是起步就直接開啟頂輪。頂輪是七輪之總輪，頂輪打開，其他六輪自開。頂輪的全面開啟代表開悟，代表生命的澈底覺醒，因此皇冠瑜伽是先開悟後修行。

第三個涵義是皇冠瑜伽起步即在巨人（導師和歷代聖賢）的肩膀上前行，採用「倒果為因修行法」，這是皇冠瑜伽區別於其他瑜伽的最為殊勝之處。故皇冠第三義為「瑜伽至尊」之義。

（二）開頂的價值與意義

開頂第一個價值是祛病健身。傳統瑜伽認為，人的體內有七萬兩千多條氣脈。什麼叫氣脈？就是氣運行的軌道、路徑。

這七萬兩千條條氣脈都被統管於最重要的一條氣脈——中脈。這七萬兩千多條氣脈相當於是樹的樹枝，中脈相當於是樹的樹幹。只要中脈通暢，其他七萬兩千多條氣脈自然通暢。

中脈通暢的標誌是什麼？怎麼證明我們的中脈通暢了？自古以來都沒有解決掉這個問題，因為中醫的經絡和瑜伽的氣脈都是看不見摸不著的。就如最近幾年有人說，中醫是偽科學，中醫的經絡根本不存在。這些我們都沒有辦法反駁，因為經絡看不見摸不著，我們沒有辦法把經絡拿出來，證明給他看。因此對方一攻擊我們，我們就啞口無言，因為找不到有力的證據來證明。氣脈也是這樣，是否有氣脈，或者說氣脈是否通暢，幾千年來都找不到證明的辦法，這需要內證才能了知，只有自己明白，就像啞巴吃餃子——自己心中有數，但是這只能說服自己，說服不了別人。別人如果說你的這種感覺、感受是幻覺，怎麼辦？我們怎麼向對方證明這不是幻覺？就算我們真真實實地感覺到經絡通了，氣脈通了，但我們怎麼向對方證明？這仍然是個棘手的問題。

皇冠瑜伽成功地解決了這個千古難題。皇冠瑜伽以頭頂百會穴區，即頂輪的骨頭明顯變軟或化開為標誌，來證明你的中脈是否暢通。若骨頭明顯變軟或化開，那就證明我們的中脈真正地暢通了。這個不僅能夠說服自己，也能夠說服所有人。皇冠瑜伽把過去無形無相、看不見摸不著的經絡和氣脈，變成看得見摸得著的存在，使其具有客觀說服力。皇冠瑜伽不用任何

外在的物理力量，純粹靠心靈的力量，靠瑜伽的力量，就把頭骨軟化掉，面積最小的也有指甲蓋大小，最大的可以有手掌心那麼大，而且軟化的不止百會穴這一處，有些人遍佈整個頭部，可先後化開四五處。如果去做腦部 CT，可以明顯看到軟化之處的凹槽。以此，我們可以證明經絡氣脈是真真實實的存在，或者說氣脈暢通是有標準可證明的。

皇冠瑜伽中的心傳，以及實現和深化心傳的六字箴言——「開放、虔誠、接收」的標準是什麼？全是以頭頂骨頭的成功軟化為標準。一個真正地做到百分之八十以上「開放、虔誠、接收」的人，一個晚上之內，頭頂必然化開，毫無例外。如果你的頭頂還沒有化開，唯一的可能和解釋就是你的開放度、虔誠度、信任度不夠。開頂把「開放、虔誠、接受」做到了一定程度的量化和客觀化，讓你可以看得見，摸得著。

祛病健身的原理就是打通中脈。只要中脈一通，全身七萬兩千多條氣脈不通自通，這一點，瑜伽跟中醫的理論是完全一樣的。中醫認為，人有病就是經絡不通，不通則痛；反之，通則不痛，百病全消。瑜伽也認為，有病就是體內的氣脈不通；反之，只要氣脈通暢了，全身的疾病隨之消除。按照過去這幾十年的經驗，我們皇冠瑜伽可以做到，幾天之內，只要你用心聆聽，身心皆有巨大的改善——多年的慢性病、疑難雜症患者，經常在我們的學習班中創造出被治癒的奇跡。這些慢性病患者此前中醫和西醫幾乎都治療過，就連那個巫婆、神漢都試過了，

什麼招都使完了，還是不見好，但到我們皇冠瑜伽學習班中來，沒幾天就獲得了重大好轉乃至痊癒。只要你靜下來全身心地聽課，身心沒有不變化的，而且都是脫胎換骨式的變化。為什麼會有這麼好的效果？就是因為我們做到了從病根上治療，即從中脈上入手調理，只要中脈一通，全身就得到了最為澈底的淨化和調理。

瑜伽治療不是西醫式一病一治的思維。瑜伽的治療是通過疏通全身的氣脈來啟動細胞、再生組織、提高免疫力，調動身體的自愈能力來改善生理機能，以這樣的方式來達到祛病健身的效果。理論上講，除了傳染病、精神病、愛滋病和晚期癌症等以外的各類常見病和慢性病，都在瑜伽的治療範圍。因為瑜伽是對人的整體進行了改善，是對全身氣脈進行了疏理。

開頂的第二個作用就是增智開慧，即增加智力，提升智商。增智開慧的原理是什麼呢？科學研究表明，我們的大腦細胞有效使用率還不到 10%，90%的腦細胞得不到有效使用，處於休眠或半休眠狀態。據說世界上最聰明的人——愛因斯坦，他的腦細胞有效使用率也不足三分之一，三分之二以上的腦細胞的各種功能沒有得到充分的利用。為什麼？因為能量供應不足。我們平時的能量都是從飲食而來，食物吃到胃裡，通過腸胃的消化吸收，再通過血液運輸到全身，最終供大腦使用的只有一小部分能量，這些能量只能啟動一小部分的腦細胞，更多的腦細胞功能得不到充足的能量供應，就只好處於休眠狀態。

開頂可以為你打開另外一個能量來源的通道。道家把開頂稱為「開天門」——打開一個接通天地、宇宙的能量之門。只要這個天門打開，天地宇宙的能量就會源源不斷地進入大腦中。開頂的人一般都能感覺到，每天都有一種像小風一樣，或像水流一樣的能量從頭頂源源不斷地進來，有時候強一點，有時候弱一點。有的時候還感覺像薄荷般特別清涼，一滴一滴地滴下來，過去叫做醍醐灌頂。「醍醐灌頂」這個詞並不是形容詞，而是真實的存在。

成功開頂後除了接通天地宇宙能量之外，還有一個重要的能量來源——來自於皇冠瑜伽的當代傳人和歷代皇冠瑜伽的導師們，以及歷代大成就者們的強大能量。皇冠瑜伽這條清淨的、具有強大加持力的法脈，貫通了師父、師父的師父們一代一代傳承的清淨能量。不管是來自於天地宇宙的能量，還是來自於導師們的能量，都是從這個天門、這個梵輪中源源不斷地進來。進來以後，首先就供給腦細胞、腦神經使用。凡是成功開頂的人都會明顯感到頭腦清晰，思維明快，判斷力、理解力、悟性明顯地有一個提高，使我們的智能得到很好的提升。

開頂的第三個作用是超越六道。這個六道跟宗教中所說六道既有相同之處也有不同之處。六輪對應六道，死後神識從哪一輪出去就是進入到哪一道，唯有從頂輪出去，才不在六道中，才能超越六道。如果生前不能開悟解脫，但是在臨死的一瞬間，你的神識能從頭頂出去，出去的瞬間你就開悟了，再也不會落

入輪回了。按佛家的話說，你就可以隨意往生了。佛家認為，要想往生西方極樂世界，必須從頭頂出去。

其實，西方極樂世界不在西方，也不在東方。那它在哪裡？比如，你在夢中往東走、往西走、往南走、往北走，其實你哪都沒去，你仍睡在床上。夢境是意識的一種顯化。同樣的道理，西方極樂世界，也是你意識的一種顯化。你看似走進了西方極樂世界，事實上你哪也沒去，你只是走進了你意識的某個境界之中。你意識之中有一片淨土，這片淨土是你自己開闢的，這片淨土的名字叫西方極樂世界。

很多人問：西方極樂世界存在麼？它是存在的又是不存在的。你開闢了它，它就是存在的；你沒開闢它，它就是不存在的。地獄、天堂是否存在？如果你的意識墮落到最低，那個最低的狀態就是地獄；如果你的意識昇華了，對你來講，地獄就是不存在的，你的世界中就只有天堂。

地獄、天堂是否存在，依你而定。西方極樂世界是否存在，依你而定。你信仰它，這種信仰——堅強的信仰，就會在你的意識中開闢出一個境界、一個世界，這個世界就叫極樂世界，你死了以後就真的去那了。然後你就很高興，說：「佛真的沒騙我，佛說有個西方極樂世界，你看我死了，我就真的來了。」其實你哪也沒去，只不過你從房子的東邊搬到了房子的西邊，從客廳搬到了臥室，其實你還在這個家中，你並沒有走出這個家，你只不過是在房子內部移動了位置而已。

這就是西方極樂世界。它跟你們平時所理解的西方極樂世界根本不是一回事。你們以為在你們的身體之外、意識之外有一個世界，名曰極樂——不是的，這個極樂世界就在你的意識內部。頂輪下麵的六個輪就代表著六道，只有頂輪代表著超越六道。凡是開了頂的人去世的時候一定是從頂輪出去的。

比如說，你今年二十歲，頭頂化開了，一兩個月後它會長好，但這不等於關閉。頭蓋骨的作用是保護大腦、保護腦細胞；它是不允許頭蓋骨永遠保持一個洞的，生理的本能是一定要修復的，就像你身體上被劃了一個口子，它是一定要癒合的。這是生物體在幾千萬年、幾億年進化出來的一個本能。假如你八十歲去世，從開頂到去世經過了六十年，你都忘記開頂這件事了，這不要緊。在你臨死前的一周到兩周，頭骨會自動化開，為你的神識從頭頂出去做好準備。我已經有一些弟子去世了，他們去世之前頭頂都是自動化開的。最早接受我開頂的弟子們是二十多年前了，那時他們有的已經是六七十歲的老人了。在這二十多年中，有些陸陸續續去世了，回饋回來的消息是他們的頭頂都是自然化開的。屍體在涼了之後，全身都硬了，只有頭頂始終保持熱、軟的狀態。這就證明，神識是從頂輪走的。只要是從頂輪走的，他就超越了六道，不再輪回。

這個時候，你就可以自主生死。如果你不願意回來，就可以永遠解脫，融入進真理、永恆之中。但是，如果你想回來，也可以再回來，你就再進入六道之中。這個時候，你就不是被

動地進入六道，而是主動地進入。

主動進入六道一般是出於兩種原因。一種原因是為情而來。比如，這輩子咱倆有緣無份，那就相約下輩子再相見。兩個人就各自發願：這輩子不能有緣在一起，那就下輩子在一起。只要在臨死的時候這個願非常清晰、強烈，你就會回來；儘管你的神識從頭頂出去，但你並沒有融入永恆，沒有融入那個終極的存在，而是又回來了。這次回來是有目的的，就是看看對方在哪裡，找到他！這一切都是自動完成，這是生命的自動性。

第二種，為使命再來，即出於某種使命感、責任感再來。西藏將這一類的人叫做活佛。活佛是可以解脫的，是可以不來人間的。但是他們出於大慈大悲，不願意舍離眾生，就又回來了，他們的來是乘願再來——乘大慈大悲之心願。在沒有活佛制度之前，儒、佛、道，包括基督，都有大量記載所謂乘願再來的人。用西藏的觀點看，他們都是活佛，只不過是當時沒有「活佛」這個稱呼。乘願再來的人非常多，各個文化流派中都有乘願再來的人。就連最不提倡輪回的儒家都有，這個人就是王陽明。

明代的王陽明，是儒家的一代大儒。王陽明曾在江西做巡撫，有一天他去一個寺廟遊玩，在寺廟背後發現了一間破房子。王陽明就問和尚：「這個房子裡住的是誰呀？」方丈說：「這裡已經沒有人住了。五十年前，上一任的方丈就圓寂在這個小房子裡。方丈在圓寂前有規定，不允許任何人開啟這個房子，

所以自從上一任方丈圓寂後就再也沒有人進去過，一直荒廢到現在。」王陽明說：「哪有那麼多破規矩，你們不敢進我敢進，我又不是你們佛家弟子，我是儒家人，我不在乎這一切！」於是王陽明撥開蜘蛛網、蒿草，進去了。一進門，看到有一具乾枯了的屍體坐在蒲團上，雖然五十多年了，但並沒有腐爛，像木乃伊一樣。旁邊還有一張紙條，王陽明拿起來一看，是一首詩：「五十年前王守仁，開門即是閉門人。精靈剝後還歸複，始信禪門不壞身。」王陽明的正式名字就叫王守仁，陽明只是他的號。王陽明一看，愣住了。開門的人是誰？就是王陽明他自己嘛。當初關上這扇門的人是誰？是王陽明的前身——上一任方丈，「開門即是關門人」。最不提倡輪回的儒家，也有再來人。

儒家是可以超越六道的，儒家並非沒有能力解脫，但是為什麼有解脫之路他們不走？因為他們要與眾生共甘苦。有那麼多的人還在迷茫之中，他覺得有責任回來引導這些人。這是大慈大悲的悲願，這悲願使他不願意獨善其身，不願獨樂樂，而願眾樂樂。按照西藏的標準看王陽明，就是一位活佛，但儒家不搞這一套，也不願意有這樣的稱呼。這兩類人都可以隨意來，隨意走，總之，由他做主——我命由我不由天！

開頂的第四個作用是引發開悟。開頂不等於開悟，但可以引發開悟。可以為我們最終的大徹大悟創造一個良好的身心基礎，會大大地縮短我們開悟的時間和過程。開頂創造了一個容

易開悟的身心環境，只要你開頂了，身心環境就會大大地改善，就會為你獲得開悟創造一個很好的前提和基礎。

（三）心傳

皇冠瑜伽的傳承與傳授是以心傳為核心，這是有別於其他瑜伽的重要特徵。心傳又名「倒果為因修行法」，即是將導師與歷代大成就者們終生的修行成果——他們的境界、能量、智慧和功德等，以心心相印、生命相通的方式，陸續或者瞬間轉化為我們自己所有，這就是牛頓所說的「站在巨人的肩膀上前進」。

因為我們起步就站在導師的肩膀上前進，所以皇冠瑜伽非常強調尊師重道。尊師重道是我們完成心傳、完成倒果為因的必要前提和核心環節。沒有尊師重道，就無法實現心傳，就完成不了倒果為因。「因」就是起點、起步、基礎的意思；「果」就是導師和歷代大成就者們的修證成果。「倒果為因」即是起步就站在歷代大成就者們的肩膀上前進。皇冠瑜伽不修行，至少不是通常意義上所謂的修行，它是把修行的過程變為接收的過程。表面上看，皇冠瑜伽裡也有打坐、禪修等，但是它打坐禪修的過程，是心傳的過程，是倒果為因的過程，是不斷地加深師徒之間或師生之間心心相印、生命相通的過程。它不是通常意義上個人的修行過程，它是一種轉化式修行。

這樣的修行，使得學習皇冠瑜伽幾天、幾十天的人，出現

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

一般人修行瑜伽幾年乃至幾十年的效果。因為我們通過心傳把別人幾十年的修行，瞬間轉化為自己的。這看起來有點不可思議，但事實上就是這樣。不能因為不可思議就認為它是不存在的。我們這麼多年就是這樣走過來的，皇冠瑜伽人就是這樣一代一代走過來的。

我們不提倡個人意義上的修煉，你修煉一輩子能修煉出多少境界來？按照佛家的標準，成佛需要修煉八萬四千劫，最快也需要修煉三大劫，這是佛教大乘經典裡一再強調的。但我們皇冠瑜伽比佛教中成佛所需時間快得多，即生即可成佛，就是因為我們採用倒果為因法。你沒有成就，但你把所有大成就者的成就轉化為自己的，你不就有成就了嗎？

越高級的瑜伽，修行方法越簡單。不僅瑜伽這樣，全人類各行各業的學問皆是如此，都是一個金字塔的形狀，越往上越簡單，越往下越複雜。比如哈他瑜伽，它有成百上千個姿勢和動作，你要學習很長的時間才能掌握。越是初級的、基礎的，就越複雜；越是高級的，越簡單。這是高級和初級在難易程度上的區分。另一個區分是有形和無形：越是初級的，越有形；越是高級的，越無形。瑜伽尤其如此。

皇冠瑜伽屬於高級瑜伽，它擁有兩大特點：一是無形，它的核心是心心相印、生命相通的心傳，心傳當然無形；二是簡單，它沒有過多的語言、理論、姿勢和動作，它就是六個字——開放、虔誠、接收。一接收，就全都過去了，就這麼簡單。

我們採用的是「真傳一句話，假傳萬卷書」的方式。我們真傳的不是一句話，而是六個字「開放、虔誠、接收」。只要你做到了這六字箴言，就可以極快的速度將導師全部的智慧、全部的境界等接收過來。

前兩天烏魯木齊的幾個學生發短信告訴我，他們時刻都能做到與我心靈溝通，在打坐過程中或在夢境中，感覺到我傳授他們很多知識，所授內容與後來他們在《皇冠瑜伽》的書裡看到的內容非常吻合。這就證明他們與我的心靈溝通並非想象，更非幻覺，而是有書為證。我們官方博客上的很多文章，他們之前沒有看過，在夢中夢見我給他們講授，第二天或過幾天上網打開博客，看到那些文章，發現怎麼跟昨天晚上說的幾乎一樣，個別字句肯定是有出入的，但整體意思是一致的，這就是有文為證，證明我們的心傳是真實存在的。

總結一下，皇冠瑜伽有兩個殊勝之處：一個是看得見的開頂；一個是看不見的心傳，心傳仍然只是形式或橋樑，內容是通過心傳來達到倒果為因。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

第二部分 皇冠瑜伽要義

三調的內涵

如從他人角度看，皇冠瑜伽是各大傳統瑜伽中的一個非常古老而重要的流派。但若從我自己的角度看，皇冠瑜伽不僅僅是一個瑜伽的流派，它是我的生命。皇冠瑜伽早已融入我的生命之中，它重新締造了我的生命。我的全部生命就是皇冠瑜伽，或反過來說，皇冠瑜伽就是我的全部生命，我的身、口、意的全部活動就是皇冠瑜伽，除此之外再無皇冠瑜伽。皇冠瑜伽是我生命的展開和表現，走進皇冠瑜伽的字裡行間，就是走進我的生命和智慧世界；融入皇冠瑜伽的字裡行間，就是融入我的生命和智慧世界。

在我當年四處訪師求學期間，我拜訪過很多師父。這些師父們彼此都不認識，但他們在教導我們這些徒眾時，有一點卻驚人的相似，總是一再地提示我們：你準備好了嗎？從我的成長經歷中可以看出，有一個良好的開端，的確就成功了一半。所謂的「態度決定結果」，有什麼樣的態度，就必然會引生什麼樣的結果。

在走進皇冠瑜伽之前，捫心自問：我們的身心準備好了嗎？

如果準備不到位、不澈底、不全面，我們就貿然走進皇冠瑜伽，將會入寶山而空手回，按照東方文化的要求，學習前要做好三調，即調身、調息和調心。

一、調身

調身就是將身體的姿勢動作調整到舒適、穩定、伸展的狀態。身正方能心正。只有把身體調正了，我們的心才能慢慢調正。儒家《大學》中最著名的就是「三綱八目」，「八目」中包含「正心」「誠意」。正心的前提是正身，因為心與身互為因果，互相促動——身是心的外化，心是身的延伸。有什麼樣的身就有什麼樣的心，從而產生什麼樣的行為。比如說，一個總是昂起脖子走路的人，一定心存傲慢；如果一個人總是佝僂駝背，他一定不會是個自信之人。這就是所謂的「有諸內者，必形於外」——你內在有什麼樣的心態，就會在你的動作、姿勢、言談上表現出來。反之，我們也可以通過調整身體的姿勢來調整我們的內心。故而，正心之前先正身——把身體擺正了，慢慢地我們的心也就調正了。

東方各家有不同的調身方式。印度的佛家、瑜伽等，它們最核心的姿勢就是盤坐，其他姿勢、動作相比較盤坐而言都是等而次之的。中國傳統的姿勢是跪坐，春秋時期孔子講學，漢末三國時期曹操跟劉備煮酒論英雄採用的都是跪坐。降至唐朝前後，中國人就慢慢地接受了從印度傳過來的盤坐這種姿勢，

尤其是佛教的信仰者和道教的信仰者，盤坐成為了中國的修行者中最常用的一個姿勢。

盤坐的種類非常多，常用的有三種盤坐。第一種盤坐叫做自然盤坐，是最為常見的盤坐姿勢。自然盤坐就是把雙腿相互交叉，雙腳放於膝蓋下方，上身直立。另外一種姿勢是雙腿交叉，一隻腳放於大腿上，另一隻腳放於大腿下方，這叫單盤坐。至於哪只腳放於上或下，依個人習慣而定，沒有固定要求。第三種姿勢難度最高，叫雙盤坐，即雙腿交叉，腳心向上，放於大腿根（腹股溝）處，上身保持直立（脊柱均勻伸展）。

盤坐的要點是直而不僵，松而不懈。脊柱伸展，但不僵直；肌肉放鬆，但沒有鬆懈。頭頸正直，可假設頭頂上方頂著一個皮球，頭部微微上頂，脊柱就可以得到充分的伸展。脊柱的端正與伸展對養生祛病意義重大，百分之七八十的疾病都與脊柱有關，瑜伽的體式也主要是圍繞脊柱進行練習。

面部放鬆，眉心舒展，眼睛可以微閉或微睜，舌尖微卷抵住上顎；雙肩展平；手肘放鬆；雙手放於雙膝，掌心向上向下皆可，或雙手交疊，掌心向上放於腹前；雙腿交叉，儘量緊實穩固。因為唯有底盤穩固，上身才可以放鬆地伸展，如此才能久坐而不乏。

盤坐的姿勢有兩個三角形。雙膝與臀部之間構成一個平面三角形，雙膝與頭部之間又構成了一個立體三角形，猶如金字塔。三角形在幾何力學中是一種最穩定的力學結構，故盤坐也

是最為穩定的姿勢。

對於初學者而言，盤坐不久即腰膝酸痛是很正常的現象，但個人體質不同，疼痛的位置也有所不同，哪裡疼痛，就證明哪裡氣血不通，中醫叫「不通則痛」；反之，通則不痛——哪個地方的氣血暢通了，哪里也就不痛了。

對治疼痛有兩種方式：小痛忍耐，大痛鬆開。小痛時不可亂動，否則，越動越痛，越痛越動，會形成一種惡性循環。因此，小痛要忍耐，忍到忍無可忍後解開盤坐：緩慢地伸直雙腿後放鬆，此時也可簡單地按摩腿部，待疼痛緩解後再重新盤坐。緩解盤坐疼痛的第二個辦法是變換為跪坐，因為跪坐可以很好地伸展大腿前側肌肉，幫助肌肉與骨骼放鬆。跪坐又分為兩種。一種是並膝跪坐，即雙腿併攏，臀部坐於小腿及腳跟，瑜伽稱之為「金剛坐」。還有一種是雙膝和雙腳皆分開，與肩同寬，臀部坐於地面或蒲團，瑜伽稱之為「英雄坐」。

一般情況下，我們打坐是從自然盤坐進階到單盤，最終到雙盤，這是一個循序漸進的過程，不必一開始就強求雙盤。這與個人的身體素質有關，有些人天生柔韌性好，一開始便可直接雙盤。

當年我們一群師兄弟在一起練習雙盤時，非常辛苦。一開始每人每天打坐就是兩個小時，頭頂上還頂著一本書，如果誰的書掉下來，誰的雙盤就增加五分鐘。如果誰打盹或者姿勢傾斜，書便會掉下來，只要掉下來，誰的雙盤便再加五分鐘。若

有人在兩個小時中連續掉十次書，十乘以五，增加的時間就是五十分鐘。雙盤盤到最後是一分鐘都不能忍受的，何況再增加五十分鐘。有很多年輕一點的小師弟們就哭著請求師父說：「我就把腿放下來一分鐘，再拿上去行不？」師父臉一繃：「不行！」他們就在那裡痛得大哭，全身大汗淋漓，臉上到處是淚水，身上到處是汗水，如此辛苦才把雙盤練到位。

古人說，人老腿先老。那麼，如何才能讓腰腿不老？吃中藥、吃補藥、按摩等——所有的方法比起盤坐都是等而次之的，幾千年的實踐表明，盤坐是防止腰腿老化最好的方法。只要能夠堅持盤坐（不管是單盤還是雙盤），堅持到老，則即使在臨去世之前，腰腿都是靈活的。

最有代表的就是著名國學大師南懷瑾老先生。南老先生活了九十五歲，他在臨去世前爬小山依然健步如飛，就是因為他一輩子堅持打坐，看書、吃飯、講學都在盤坐，而且是標準的雙盤。但南老也非一日達成標準的雙盤，他回憶年輕時鍛煉盤坐，降伏腰腿，也受了很多苦。開始時，腿腳總放不下去，膝蓋就在胸前。儘管腿放不下去，但他仍然堅持盤坐。堅持了一段時間後，一天突然之間，腿「啪」的一下，就下去了。從那以後，他就可以做到標準雙盤了。

這是修行第一關——腿關。我們修行的目的是要降伏生死、超越生死的。要想降伏生死，首先降伏其腿，連腿都降伏不了，何以能降伏生死？

只有身體穩定了，心才能穩定下來。要想心靜，首先身靜；要想心穩，首先身穩。反之，身體若不能穩定，心也無法穩定。

我們當代人最大的問題就是浮躁。浮就是沒有根，到處飄；躁就是混亂，猶如熱鍋上的螞蟻，片刻不得安寧。要想安寧下來，怎麼辦？就要盤坐，盤坐是最快地讓身體安寧下來的方法。身體安寧下來，才能夠創造心靈的安寧。所以想要心安，首先身安；想要心靜，首先身靜。哪怕每天靜坐上十幾、二十分鐘，對心靈的安寧也會起到非常好的促進作用。

二、調息

調息，即調整我們的呼吸，或者說對呼吸的鍛煉。調息在佛教以及傳統的印度文化中是非常重要的養生祛病的方法，有近一百多種呼吸方法。

在此只強調一個最基本的呼吸原則，即深長、均勻。深就是吸滿了，呼盡了；長就是延長呼吸的時間。均勻就是慢慢地吸，慢慢地呼，無論呼吸的時間長短，都要保持呼吸的均勻流暢。呼吸時間會隨著練習而不斷延長，這也是循序漸進、日久功升的過程。正常人的呼吸是一分鐘十五到十七次，但是經過長期呼吸訓練的人，可以做到一分鐘幾次，一分鐘一次，幾分鐘一次，或幾天、十幾天住氣不呼。

延長呼吸，可以延長壽命，其原理是降低呼吸頻率，便可以降低新陳代謝，從而減緩身體老化，獲得長壽。

三、調心

調心方法之一：把心「收回來」。

調身、調息固然重要，但三調中最為重要的是調心，調心就是調整和修證這顆狂亂無序的心靈。修心是一切修行之根本，一切修行之核心。

調心第一步是把心「收回來」，從日常羈絆和瑣事中收回來。心收不回來，就算隱居山洞，也不算閉關。真正的閉關是把心收回來，心無旁騖，心無雜念——哪怕這個人在工作，在馬路上走路，在商店裡購物，都在閉關中。總之，調心的第一步就是先把心收回來，從各種繁雜瑣事中收回來。

過去形容心的狂亂叫心猿意馬，我們的心像猴子一樣上躥下跳，片刻不得安寧；我們的意識、意念就像野馬一樣，四處奔馳。心猿意馬，這是我們一般人的狀態。若突然之間要我們把心收回來，並不容易，需要有一個長期漸進的過程。今天收回來一點，明天收回來一點，通過一段時間努力，慢慢地我們的心才能安處在可掌控且寧靜的狀態。所以，剛一說完收心就可以立刻把心收回，除非是上根器者才能做到。對於一般人而言，這需要一個漸進的過程。因此，當發覺自己思想又走神了，又心猿意馬了，不必在意，拉回來即可。因為我們沒有受過思維的訓練，起初容易分神。念起即覺，覺起即離，離開妄念，就再次把心收回來。

比如說，我們現在準備學習一部經典，瞭解一門文化，無論通過看書，還是聽老師講課，不僅人要在看書或聽課，此刻的心也要跟上書中的內容，跟上老師講課的內容，這就叫把心收回來。如果人在這裡，而心不在焉，心就沒有調整到位。心若未調整到位，還抱著諸多私心雜念，還背著厚重的思想包袱，將無法走進經典，無法走進聖賢，無法走進東方文化的生命世界之中。因此，調心第一步就是把心收回來。不管人在哪裡，心就要在哪裡，即心與身始終保持一致。

調心方法之二：把心「跟上來」。

跟上來的意思就是書看到哪裡或老師講到哪裡，我們的整個身心就跟到哪裡。我們與經典、與聖賢之間最大限度地保持著生命相通和思想共鳴，就能與之達到同頻共振。只有我們的思想、心靈乃至於整個生命與經典、與聖賢處於同一頻道，我們才能與他們保持共振。此共振就可以振通身心阻塞之處，從而消除百病。

要想讓我們身體上的疾病和各種亞健康得到好轉乃至痊癒，除了用針灸、按摩等傳統方法之外，更為直接深入的方法就是與經典、與聖賢之間保持同頻共振。同頻共振的要求即為「跟上來」。做到跟上來，就做到了同頻共振，即我講到哪裡，你的整個身心跟到哪裡，如影隨形。

跟上來多少，就能發生多少同頻共振。如果有 50%跟上來，我們就有 50%會同頻共振；如果身心中能有 80%與經典、

與聖賢保持著同頻共振，我們就有 80%的改善；如果我們能夠做到 100%的同頻共振，我們就會獲得 100%的改善，即最澈底、最全面的改善。這是同頻共振的第一個作用。

不但在身體上，我們心靈中也有很多阻塞不通之處，對當代人而言，心靈的阻塞比身體的阻塞還要多。情感上的不通、情結上的扭結、思維上的不暢、邏輯上的阻塞，都屬於心靈中的阻塞。就像談戀愛，談著談著失戀了，幾年都走不出來，走不出來就陷在一種情結之中。這種情結就是心靈的不通。

近十多年來中國的自殺率直線上升。為什麼會自殺？肯定是因為心靈走到了懸崖處，走進了死胡同，走不通了，外在的表現就是自殺。中國的自殺率在世界上排名都是很靠前的，證明中國人的心靈的痛苦、心靈的阻塞、心靈的糾結是多麼的嚴重。因此對當代人而言，心理的問題比身體問題要嚴重得多，也複雜得多。

那麼，心靈裡面的這些淤積、扭結、情結等阻塞不通，同樣需要有效地疏通。如何疏通呢？同頻共振是非常有效的方式。與老師保持同頻共振，與經典保持同頻共振，三方時刻處在高度同頻中，就能夠使我們最大限度、最快速、最澈底地把心靈疏通，把心靈中的種種淤積阻塞疏通，使我們心靈越來越敞亮，這就是同頻共振的第二個作用——疏通心靈之功效。

同頻共振的第三個作用，就是引發覺醒和開悟。我們研習經典，如果能夠全身心地跟上和融入，那麼這個經文就可以在

我們身心上實現，即學到哪裡就實現到哪裡。若是開悟之經，那麼經典學完了，我們就開悟了。或者說還沒學習完，我們就開悟了。

開悟與否取決於我們與經典融入的程度。如果整個人投入進去，則我們學習到哪裡，經文就帶著我們身心實現到哪裡。經典不是用來空談的，是用來進行身心實證的。如果沒有身心實證配合上去，則經典就是一紙空文，毫無意義。

學習經典就是要讓經典配合到我們的身心中去，融化到我們的身心中去，成為我們身心的有機組成部分。換言之，經，不是用來學的，是用來活的。把心跟上來，就可以保持與老師，與經典之間的同頻共振。

如果沒有彼此之間心靈的共鳴、生命的相通，看書或聽課，也僅僅是記住了一些乾枯的概念和術語而已。這些僵死的、機械的概念和術語，學習得再多也毫無意義，對於我們現實中的這個身心沒有一點價值，沒有一點意義。由是，現實中的這個身心要想改造，要想淨化，要想昇華，要想實現終極的覺醒，需要我們與導師之間保持著深度的同頻共振，如此，聖賢的能量、知識、智慧、境界等才能夠更好地作用在、反應在、體現在我們的身心中。

調心，就要把心收回來，跟上來。收到哪裡？跟到哪裡？收回到此地，跟到此時，即我們的身處在何處，我們的心就處在何處。換言之，我們身與心同步，即活在當下，活在此時，

活在此地。否則，身心就是分離的。這種身心分離狀態，是常人的狀態，不是修行的狀態。修行的狀態第一步就是身心合一——人在哪，身在哪，心也在哪。這就叫調心，就是做到活在當下。

調心方法之三：「我死了」或「我已死」。

把心「收回來」「跟上來」是比較溫和的調心方式，也是比較漸進的方式，還有一種比較激烈的方式——「我死了」或「我已死」。為何如此？就是要澈底與過去告別。唯有與過去作一個澈底的告別，我們才可獲得新生。故而，「我死了」不是一個簡單的心理暗示，而是要把它變成一個人生的真實，一個真實事件。

當年佛陀考驗他的弟子們對於「無常」理解到了什麼程度。有一個弟子說：「我對無常的理解是，今年我看到這朵花開了，但是我不能保證明年我還能不能再欣賞到這朵花的開放。」即所謂的「年年歲歲花相似，歲歲年年人不同」。

另外一個弟子說：「我的理解是，今天我能夠看到天上這輪滿月，但我不能保證我還能不能看到下一輪滿月。因為在下一輪滿月的時候，很可能我就不在了，這就是我對無常的理解。」

又有一個人說：「我的理解是，今天晚上我脫去這雙鞋子睡覺，但我不能肯定明天早上我還能不能穿上這雙鞋。」

第四個人說：「我的理解是，當我這口氣呼出去的時候，

我不能肯定我是否還能把它吸回來。」生死系於呼吸之間，一呼一吸之間就判定生死，陰陽兩隔，這口氣出去了還能不能回來，誰能肯定？

佛陀說，對「無常」理解最透的是第四個人。儘管前面三個人對無常也有一定的理解，但理解得不透徹，不深刻，最為深刻的是第四個人。無常系於呼吸之間，這就是無常。

在《法華經》中，佛陀說道：「佛以一大事因緣而出現於世。」翻譯成現在的話就是：佛陀出現於人世間，只為了一件事情，這件事情就是「生死」二字。了生脫死是佛法的惟一目的，所有的佛法都是建立在如何認識生死、如何解脫生死之上。「生死」二字是佛家的根本問題，這既是佛家的入門處，也是佛家的歸宿處。

「我已死」不是一句玩笑話，而是一個無比嚴肅的問題。西方的哲學家也同樣表示，所有的哲學所要討論的問題都不是問題，哲學只有一個問題需要討論，即活著還是死去。西方思想家在生死觀念這一點上與佛陀不謀而合，都認為人生的唯一問題就是生死問題。生死問題不解決，所有問題都解決不了。只有生死問題解決了，其他許許多多的人生問題也就迎刃而解了。因此，佛家那麼嚴肅而博大的一門哲學體系，一門思想體系，一門智慧體系，全部是建立在「生死」二字之上，佛陀說法四十九年，也始終不離「生死」，可見生死問題的複雜性、深奧性，也凸顯出生死的嚴肅性。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

「我已死」——從現在起，將始終以死後之我來看待自己，看待世界。什麼時候死的？很久以前就死了，現在的我是死後之我，之前的所有恩怨情仇，所有是非對錯，隨著我的死亡而一筆勾銷，現在的我是一個澈澈底底的全新之我，這就叫「我已死」。

道家說，小死小活，大死大活，不死不活。只有勇敢地死去，才能以全新之我活出來。很多人說「我放不下」——放不下是因為對生死還沒有深透的理解。當我們對生死有了深透的認識之後，每個人都能夠放下。如果昨天已經死了，現在還會有這些雜念和牽絆嗎？自然就沒有了，一死百了嘛。那個時侯想讓你心起波瀾，都起不了。心自然地就處於如如不動之中，任何榮辱得失無法撼動它。這種靜才是真正的寧靜，這種心才是真正的收回來的心。不會被外界的榮辱得失而牽著我們的心，牽著我們的精神亂跑，心自然就收回來了。

另一個放不下的原因是，我們認為自己在這個世界上很重要——沒有我，家庭轉不了，公司轉不了，社會轉不了。事實上，都是自以為是罷了。這個世界上沒有誰是最重要的，誰死了，地球都會依舊運轉。因為我們自戀、自大，認為自己十分重要，那是自己將自己催眠了。很多時候，都是我們的自我在作怪，我們的自大和自戀在作怪。認為這個也少不了我，那個也離不開我，因此，心裡面就裝了很多事，就有了很多牽掛。因為自己很重要，自己要是不關注、不思考這件事情，這件事

情就完成不了。腦子裡面裝了這麼多事情，如此一來，我們就像被葛藤層層纏繞一樣，煩惱多得令人窒息。那麼，如何斬斷這些葛藤？就是那三個字——我已死。

曾有一位銀行經理參加三天的封閉課程，要求聽課時手機關機。他平時業務繁忙，下課後他打開手機，有部下的幾十個未接電話，他便打回去詢問，一問事情也不是十分重要，他非常氣惱，告訴部下：「從現在開始，三天之內不要給我電話！」對方說：「不打電話，有這麼多的事情怎麼辦？」他說：「不辦！你們就當我死了！」三天以後他回去發現，事情比他在的時候辦得更好。因此，他感觸頗深，之前認為自己太重要了，什麼事情都要過問，什麼事情都要抓。以為不抓，這個事情就過不去；不問，這個事情就完成不了。但不曾想到，沒有自己，大家反而可以把事情做得更好。

我們也可以試試：放心地去「死」。小死小活，這個活指的是再生、重生的意思。小死就是捨不得死透，象徵性的死，小死則小活。大死，就是澈底死去，從頭到腳，從外到內，一切的一切澈底死去。不願意死的，怕死的，不死則不活，不死則不可能再生。

事實上，很多人只活了一年，為什麼這麼說呢？因為他以後的人生都是對第一年的無休止的重複。儘管他活了七八十歲，實際上他的實歲只有一歲，其他的年歲都是虛歲。他只活了一年，以後所有的歲月都是對這一年的無休止的重複，變著

花樣的重複。這就是不願意死的人，儘管他 70 歲了、80 歲了，但是他從來沒有活過，他沒有真正地活過，只是在重複他以前的歲月而已。他永遠生活在他的歷史之中，永遠生活在他的過去之中。他的人生是一個虛擬人生，不是一個現實的、真實的人生。

真正的人生是什麼？就是敢於死去。每天晚上告訴自己：今天之我已經死了。每天早上告訴自己：昨天之我已經不在了，今天是一個全新的我。一個修行人永遠在新我中活著。這個新我就是商湯（商朝的第一個開國國君，成湯）所說的「苟日新，日日新，又日新」。

成湯為一代聖賢，一天在他洗澡時，就想：既然今天我身體的污垢可以洗去，那明天再來洗的話，依然可以把身體的污垢洗去。如果天天洗，那麼我每天不都是乾淨的嗎。身體是這個道理，心靈不也是如此嗎？他恍然大悟！以後，要每天給自己的心靈洗澡，讓心靈和身體一樣保持著新鮮、乾淨。他有此領悟以後，就將此領悟刻在洗澡盆上，每次洗澡的時候就提醒自己。這就是後來著名的盤銘「苟日新，日日新，又日新」。「苟」為假設之義。假如我今天能夠煥然一新，那麼，我明天也能煥然一新。若可以日日新，便能月月新，年年新，一生都生活在新我中而非生活在舊我中。每天不是對昨天的重複和延續，而是一個全新的我、以一個全新的眼光和麵目在生活。這就是我們現在所說的「我已死」——只有把過去死掉，跟過去

告別，我們才能夠天天生活在新我之中，我們才能夠脫胎換骨，重生出來。

因此，這個世界上有兩種人：一種人是時時刻刻生活在舊我中的人；一種人是像成湯這樣的聖賢，時時刻刻生活在新我中的人。每天晚上在睡覺的時候，把舊我跟衣服一起脫去，早晨穿衣服的時候，把新衣和新我一起穿上，每一天都是新鮮的，每一天都是完全不同的我。每一天都是新的我的前提是：敢於死去。昨天晚上不敢於把舊我死去，今天早晨如何以新我面世？那是做不到的。所以「我已死」，並非一句玩笑話，含義是很深的。

這就是「小死小活，大死大活，不死不活」。以「我已死」這種方式來讓自己與外界的種種糾葛、種種牽掛一舉斬斷，放下萬緣，以一個全新的我再生出來，這是另一種調心方式。

我們在學習經典的過程中，能不能夠實現重生？能不能夠脫胎換骨？能不能做到把心收回來、跟上來，看到哪裡就實現到哪裡？能不能做到「我已死」，做到真正意義上的斬斷萬緣？如實地做到了，那麼當書看完了，學習完了，我們就能夠以一個全新之我面世，與看書之前的我已經不是一個我了。之前的我是一個沉重的、煩惱無邊的、痛苦無限的、身心充滿了種種異化和種種疾病的我，那麼，學習完之後就是一個脫胎換骨、全新的我。

能否做到，取決於我們的努力程度，取決於我們能不能夠

做到真正意義上的同頻共振，取決於能不能做到真正意義上的說死去就死去。古人有一句話叫「修行乃大丈夫事，非帝王將相所能為」。為什麼修行連帝王將相都做不到呢？因為帝王將相只是外在的英雄，為一代豪傑，他們能夠征服天下，征服國家，征服萬民，但不能征服自己；而修行人不想征服天下，只想征服自己。征服自己比征服天下要難得多，故而，一個修行人能做到的，帝王將相未必能做到。站在一個修行人的角度來講，帝王將相不過是「大凡夫」（凡夫中的比較大的人物而已），大凡夫也是凡夫，也沒有離開凡夫這個世界。修行人是超凡入聖之人，英雄只想征服天下，而一個修行人所做的則是這個世界上最困難的事情——征服自己，不斷地殺死自己，在灰燼中再生，如鳳凰涅槃般的再生。當鳳凰老去時，就將自己投入火中，死後重生，隔一段時間又投入到大火中再生，不斷地再生，不斷地再生。再生一次就成長一次，最後，到達極致，到達圓滿，就成聖成佛。

不斷地成長，不斷地覺醒，達到圓滿之境則名之為聖，名之為佛。那麼，成聖成佛的前提就是要敢於死去，敢於跟自己的過去告別。也就是說，要敢死才能夠活。一個貪生怕死之人是無法征服自己的，無法成為一個聖賢的。而修行人把所有的力量、所有的精力、所有的心思都用在如何征服自己、超越自己、成長自己上。

初學者總愛說，於靜坐、看書、聽課的時候，心靜不下來，

想這想那，那一定是因為沒死透。如果死透了，心不靜自靜，不收自收。因為無牽掛了，沒顧慮了，心自然就能夠靜下來，沉下來了，就不會再浮躁。那麼，只有心沉下來，靜下來，我們才能夠走進經典，走進聖賢，走進東方文化。

種種調身、調息、調心之法，全是順利地走進經典、走進聖賢、走進東方文化的必要準備。如果做不到，你是無法走進的，將始終是局外人身分。你是你，經典是經典；你是你，聖賢是聖賢；你是你，文化是文化：你與他們沒有關係。

如果我們與經典之間、與聖賢之間、與文化之間發生不了相應，發生不了融通，如此，我們永遠站在文化之外，無法踏進東方文化的門檻，只是形式上在學習而已——形式上學習是沒有用的。要想從經典、從聖賢、從文化中實實在在地汲取智慧，汲取養分，汲取生命的甘露，我們必須與他們發生相應，實現合一，必須實實在在地、真真切切地走進他們。這個「進」不是「遠近」的「近」，是「進入」的「進」。我們走進經典、走進聖賢、走進文化，才能登堂入室，才能從中獲得啟迪和真實的教導。

由是可知，要想走進經典、走進聖賢、走進文化，必須做到「三調」，缺一不可，尤其是調心。就是做好必要的準備，準備好了才能夠走進東方文化的殿堂，才能走進生命聖境。

學統與道統

一、學統傳承知識，道統傳承生命

人類文明和文化在傳承中可分為「學統」和「道統」兩大類。學統屬於「形傳」範疇，所傳承的是人類後天形成的經驗知識，屬於知識的傳承。而以心傳和神傳為核心的生命之間的直接授受和智慧的傳承，名之曰「道統」，它是一種生命的傳承。

換言之，學統屬於文化範疇。它是建立在名詞、術語、概念、邏輯之上的文化系統，是一個邏輯思辨的學問，包括文史哲數理化等學科，西方現代科技就是典型的學統文化。它的主要載體是學制教育。其特點，一是它不要求師生之間有很好的情感連結和基礎，學生可以不喜歡這個老師，甚至討厭他，但不影響學生跟這個老師學習知識；二是學統是生命之外的傳承，是體外存在，它不需要進入到我們的生命之中。學統傳承的是人類的思想文化，是「外化之學」。

我國現有的小學、中學、大學等教育模式，都是從西方引進來的。一百多年前西學東漸，西方人以堅船利炮打開了我們的國門，文化墊後，全面滲透。隨著西方文化的入侵，中國辦

起了洋學堂，開始有了學堂式教育。而學堂式教育，只能傳承學統，無法傳承道統。

道統不以老師教學生學知識為模式，而是以師父帶徒弟的方式為突出特徵。其特點，一是師生之間需心心相印，伴有高度的同頻共振，保持良好的生命關係；二是道統傳承不重視名詞、概念的傳遞。瑜伽大師或禪師帶徒弟時，並不是誇誇其談地對弟子講什麼知識，而是要求他的弟子跟隨著他，每天耳濡目染，漸漸地，弟子的生命與老師的生命貫通融合，彼此精神融為一體。故道統是人格的傳承，是生命的傳承。

為了讓大家更好地理解東方文化中的生命傳承，給大家講述一下我最重要的上師之一——雲丹桑布法王的修行事蹟。

我的師父雲丹桑布法王是藏傳佛法覺囊派第四十六代法王，他從小就被選認為活佛，十二歲入川西阿壩州著名的大藏寺為僧，拜阿旺多傑桑波大師為師，在其身邊學習佛法。在法王三十多歲時，「文革」開始了，僧侶們都被趕出寺廟被迫還俗。我師父雲丹桑布法王和他的師父不願意還俗，又不能住在寺廟了，他們就一起流落在山野中，以乞討為生。由於上師的腿不方便，雲丹桑布背著他的上師四處躲避。當解放軍誤認為他們是反抗者而向他們射擊時，他奮不顧身地用自己身體保護上師，擋著從遠方射來的子彈。如此，他用三十多年的時間，一直恭敬地侍奉著他的上師。

當阿旺多傑桑波漸漸老去時，決定傳授密法給我師父雲丹

桑布法王。傳法中，上師傳到哪裡我師父立即就實現到哪裡，他根本不需要修行，當下就會了。當上師講到成佛之法時，我師父當下成佛。雲丹桑布被稱為「當代最後一個佛陀」，是釋迦牟尼那樣的真正意義上的覺醒之佛。

雲丹桑布法王圓寂後，弟子們依佛教傳統火化他的法體，燒了三天三夜。最後，全身所有的骨頭都燒成灰了，在灰燼中找出很多顆舍利子，最為奇特的是，還發現了一顆完整的心臟。師父臨去世時說「我要把我的心留給世人」，別人以為他是說留下心靈之心，沒想到他把心臟之心留給了世人。這個心臟後來變得非常堅硬，成為金剛不壞心，整個心臟就是一個舍利子。這就是大成就者的表現。

雲丹桑布法王的成就和造詣怎麼來的呢？完全來自於他與他的師父在生命上的相通，也就是我們說的道統。雲丹桑布法王用幾十年的時間，與他的師父心心相印、生命相通。經過血與火的考驗，經過艱難歲月的磨礪，作為弟子，他用生命對待他的師父，也用生命詮釋了他師父的智慧和傳承。

這就是道統——以心靈傳承，以生命傳承。佛、儒、道、瑜伽等東方文化，都是這樣的傳承。現在我們說東方文化中斷了，指的就是道統中斷了。有人說，四書五經等經典都在呀？那沒有用的，不算數的！「道統」有沒有中斷，主要體現在是否能出現一批大師，這些大師還能否帶出一批傑出的弟子，弟子是否再帶出一批傑出的弟子，師父與弟子之間是否能夠始終

保持著生命的傳承。師父帶出一批弟子，弟子再帶一批弟子，如此生生不息……這樣的存在是生命的延續，這才叫道統的存在，而不是四書五經在沒在。

生命遠遠大於知識和概念。我們現在學了一堆知識、概念，都是用邏輯去理解，不是用生命去理解。在東方古人的心中，傳承知識是次要的，一起步就傳道、傳人格、傳理想、傳格局、傳境界、傳胸懷、傳智慧——我把我做人的高度和境界傳給你，我把我對理想的忠誠傳給你，我把我對理想的堅持傳給你，我把我對道德的操守傳給你。傳這些「道」的同時，順帶著傳一些知識給你。「道」的東西如果沒有了，知識學得再多，也是一個靈魂上的矮子、人格上的侏儒。宋代大儒陸九淵說過：「若某則不識一個字，亦須還我堂堂地做個人。」——即使我不識一字，我照樣也可以堂堂做一個人。

二、言語道斷，心行處滅

東方的學問是生命的學問，是用內在生命來傳承的學問。所以，師生之間、師徒之間必須要有一個非常深入的生命內在的關聯。這樣，師父在舉手投足間，就會給弟子很大的啟迪，讓他的悟性、他的生命有一個質的飛躍。

當代人為什麼在修行上罕有大成就者呢？那是因為當代的師徒之間缺少了生命的呼應和關聯。沒有了這個呼應和關聯，就導致一些重要的資訊傳遞不過去。師父的許多切身經歷，

很難用語言準確地表達出來。正所謂「言語道斷，心行處滅」，即內在的經歷和感受，一旦變成了外在的語言就死亡了，內在的、生動的、活潑的那個當下的感受，就大打了折扣。所以，有人說「語言是心靈的軀殼」，也有人說「語言是心靈的屍體」。只有心靈死了才會變成語言，心靈是活著的語言。一旦我們把那種豐富的、當下的感受變成了語言，那個感受就消失了，剩下的只是乾巴巴的文字，像木乃伊一樣。因此，不要執著於文字，不要執著於外在。

一個生命對另一個生命直接學習、傳承，讓它保持最鮮活的狀態，讓它保持最本真的狀態，這才是生命對生命的傳遞。

禪宗裡有一個寓言叫「狗攆石塊，獅子咬人」。每當看到狗要向你進攻時，你就撿起一個石塊往遠處一扔，狗就會放棄你而沖著那個石塊去了，在狗追石塊的時候你就可以跑掉了。這一招對狗管用，對獅子卻不然。假如獅子向你進攻，你也撿石頭向遠處扔，獅子連看也不看一眼，仍然會緊盯著你不放，你根本沒機會跑掉。獅子咬人，狗攆石塊。我們一般人的學習就像笨狗一樣，只知沖著文字去，只攆石塊不咬人，避重就輕。我們要向獅子學習，不被名詞概念所迷惑，突破名詞概念的假象，找出名詞概念背後那個鮮活的心靈和生命。這就是一個善學之人與不善學之人的差別，或者說是道統與學統的差別。

我們從小學到大學，乃至於碩士、博士，接受的都是學統教育，我們已經深深地被學統化了，即被概念化和知識化了。

如果我們用這種學統式的習慣去理解道統，是永遠無法理解的。因為那些大修行人、那些聖賢的言談舉止，都是建立在道統的基礎上，都是建立在生命的基礎上。如果用外在的概念和術語理解他們，永遠是在捨本逐末，是在狗攆石塊，而找不到他們的真涵義、真生命。

為什麼幾十年來，特別是最近一二十年來，國人整天呼喚國學復興、東方文明復興，都停留在紙上談兵？一個重要的原因就是：我們拿學統的方式去理解道統，起點就錯了，方向就錯了。佛家的佛經，道家和儒家的經典，這些既不是概念也不是知識，而是聖賢們鮮活的生命！一本《金剛經》就是佛陀的生命，一本《論語》就是孔子的生命。用一個生命去閱讀另一個生命，這才是真正地讀經典。如果你沒有這樣的心態，你永遠讀不懂聖賢！

《論語》是一座橋樑，它讓我們與孔子融為一體，讓我們的生命與孔子的生命貫通，讓我們的心靈與孔子的心靈貫通。這就像男女談戀愛，愛到深處時男女融為一體。同樣的道理，我們讀《論語》，就像我們與孔子談戀愛，最終就是要與孔子融為一體。表面上看，《論語》本身是一堆文字、一堆概念，而真正有價值的是這堆文字、概念背後那顆跳動的心，那個鮮活的生命。

三、生命傳承和捍衛道統

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

我們平時都將「孔孟」並稱。其實孔子與孟子根本不是一個時期的人，兩者相隔一百多年，分屬於春秋和戰國時期。孟子並不是孔子的直傳弟子，孟子從未見過孔子。那孟子如何接到了孔子的衣缽了呢？

孟子曰其私淑於孔子。「私淑」用我們瑜伽的話說就是心傳，孟子與孔子之間心心相印，以心傳心。因此孟子被公認為是最理解孔子之人，最得孔子精髓之人，孟子把孔子的思想繼承下來並發揚光大。

心無距離。孔子沒有死，一百年後孔子「借用」孟子的身體回到人間。同樣的道理，兩千多年後，孔子也可以「借用」我們的身體再回人間。誰「復活」了孔子，孔子就以誰的生命再生。我們與兩千多年前的孔子沒有任何距離，這就是心無距離。

我們崇尚儒家，我們要做儒家的弟子和傳人，怎樣做才算合格呢？就是要把孔子和孟子的生命，把他們的精神、他們的境界、他們的胸懷、他們的格局等，通過我們的身心再現出來。通俗地說，孔子借助我們的身體來到人間。反過來說就是，我們活出了孔子。孔子不是被談出來的，孔子是被活出來的——你用你的一生，把孔子的境界、孔子的精神、孔子的胸懷等等活出來，你就是孔門弟子，你就是儒家傳人，非此，你不配稱之為儒家傳人，不配做孔門弟子。

同樣的道理，若想成為一名合格的佛門弟子，必須把釋迦

牟尼的境界、胸懷、格局和慈悲等真切地活出來。佛陀不是用來學的，佛陀是用來活的——你能把佛陀活出來，你就是佛門弟子，非此，你不是佛門弟子。只會鸚鵡學舌，只會背佛經，不可稱之為佛門弟子。

傳承道家也是如此，老莊是用來活的，不是用來學的。把《道德經》倒背如流，也不配做老子的弟子。只有通過你的身心，通過你的言行，通過你的人生，把老子再現出來了，讓老子通過你的身心再來人間，你才可以被稱之為老子的弟子。

一切聖賢都不是用來學的，都是用來活的，聖賢是討論不出來的。被活出來的聖賢叫做道統，討論出來的聖賢就是學統。道統是我們超越概念之外、超越名詞之上的生命傳承。

在印度有一個古老的專用術語，梵文叫 Avatar，漢語就是「化身」的意思。你把誰的生命再現出來，你就是誰的 Avatar。Avatar 在印度還有另外一個意義是聖人。你是孔子的 Avatar，你就是孔家聖人；你是佛陀的 Avatar，你就是佛家聖人；你是上帝的 Avatar，你就是基督教聖人。Avatar 即聖人，你把聖人再現出來了，你也是聖人。

後來美國人拍了一部電影，名字就叫 Avatar，翻譯成漢語叫《阿凡達》。阿凡達是音譯，意譯就是化身。Avatar 思想在印度已有幾千年的傳統，印度所有重視成長之人的最大夢想就是成為 Avatar——成為某某神或某某聖人的化身。未必是成為某一個聖人的化身，也可以集所有聖賢為一身，至少集一個聖

賢，但越多越好。修行的過程，就是把自己變為某一個或某幾個聖人的 Avatar 的過程。我同時即佛陀、即老子、即孔子、即耶穌，集所有的美德、所有的境界、所有的智慧於一身，集所有聖賢於一身，那我還是 Avatar。如果你僅僅再現了一個聖人，你就是小 Avatar；如果在你身上既能看到佛陀的影子，又能看到孔子的影子，又能看到耶穌的影子，你就是大 Avatar。

不管是大 Avatar 還是小 Avatar，瑜伽修行的過程就是把自己變成 Avatar 的過程，這個過程就是道統的傳承。東方的文化是道統的文化，一代一代都是化身式存在，這就是生命的傳遞。我們學的是東方文化，所有的東方文化都是建立在道統的基礎上。如果對道統沒有一個深度的理解，你就無法真正進入東方文化的殿堂，就無法獲得東方文化的靈魂。

想要獲得東方文化的真靈魂，必須穿過文字，超越名詞術語，成為古代聖賢的生命之化身——成為他們的 Avatar。這是一個修行人最核心、也是最終的追求。如果我們做不到這一點，我們的修行就是旁門左道或邪道。什麼是正道？我們什麼時候真正把孔子的思想再現了，我們就真正懂儒家了，就走上正道了。這時候我們再讀四書五經，讀到哪裡就通到哪裡，十分神奇，無師自通。佛家也是一樣。

電影《孔子》中，有一段顏回下到冰水裡搶救書簡的情節，為救書，顏回被凍死在了水裡。這一段故事是編劇杜撰的，史實不是這樣。但這個杜撰很有意義，它說明一個道理，即顏回

用生命搶救書，他捍衛的不是書，而是書中的文字、文化和思想。其實也不是書中的文化和思想，他用生命捍衛的是書中文化和思想背後的那個生命、那個心靈、那個智慧。

這就是道統精神。只有用生命傳承的文化才是道統，如果你不是用生命來傳承，說明你就沒有進入道統。要想進入道統，必須用你的整個身心和生命，消化這個文明，傳承這個文明，用整個生命去捍衛它。

我們現代人做不到了，做不到就是道統失墜，做不到就是我們被學統化了。在民國之前，中國的讀書人、修行人可以做到用生命傳承、用生命捍衛道統，或者說願意去做，或接近於做到。最後一個做到的人是王國維先生。當他看到中國文化衰敗了，道統失墜了，那時西學洶湧而來，勢不可擋，中國的文化再也沒希望振興了，他就採用了殉道的方式來表示與世決裂。

王國維先生為了道統而自殺，標誌著中國道統時代的終結——中國五千年的道統澈底中斷。現在的我們都是被西洋學統教育出來的，許多人已經忘記了除了學統以外還有一個道統。雖然現在儒家的書都在，道家的書也在，但「道」的精神不在了，「道」的生命不在了。我們現在是用西方學統的思想和方式，來傳播東方道統的文明和文化，結果是「四不像」——不中不西，不古不今。

今天我們談復興東方文化，首要大事就是再續道統。東方

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

文化是否得以傳承，以道統是否再續為唯一標準，而絕非是多印幾本四書五經。有人以為，把經典讀熟了就復興東方文化了，大錯特錯！現代人只是把四書五經作為像西方物理學的書一樣讀，孰不知，經典不是用來閱讀的，而是用來實現到我們的身心中的。我就是活著的經典，我就是經典活著的詮釋者，我說的每一句話都是對經典的注腳，我的每一個行為都是對經典的實現，這才叫學習經典。如果我們的身心實現不了經典告訴我們的境界和智慧，我們與古人永遠人天相望，我們將成為歷史的隔絕者，而不是貫通者，我們將生活在一個有五千年歷史的「無歷史時代」！

要想變成歷史地活著，我們必須與歷史接通，必須與歷代聖賢的生命接通，也就是說，我們要用身心再現他們的生命！

三傳奧義

——形傳 心傳 神傳

在傳播、傳承知識、學問和技能時，人類基本使用三種方式，即形傳、心傳、神傳。它也是傳承文明和文化的三個層次、三個境界。「三傳」是皇冠瑜伽的一個核心概念，是學好皇冠瑜伽必須深入理解、深入體驗的一門功課。

不過「三傳」並非皇冠瑜伽的獨創，它在人類文化傳播傳承中早就被普遍運用，如東方的儒、佛、道和瑜伽就是形傳、心傳、神傳並用，佛家的禪宗、密宗更是以心傳與神傳為主。不過它們都是用而不言，三傳隱含在浩如煙海的經典之中，沒有誰把它們單獨提出且作為一個主題來整理和講說。把「三傳」理論化、系統化並廣為傳播的，唯有我們皇冠瑜伽。

一、形傳與心傳

人類文化最初級的傳播和傳承方式是形傳，形傳主要指的是學統。學統注重形式，只講外在的概念、知識架構、外在的

邏輯體系，即一切採用可見、可聞、可觸摸的方式來傳播知識和學問、傳承文化與文明，這些都屬於形傳。形指的是外在的形式。形傳是包括瑜伽在內的，人類在傳播知識、傳承文明中普遍採用的方式。它也是我們從小到大最習慣使用的知識傳授方式，無論是通過文字、聲音、圖片，還是通過數學符號等，凡是能達到把知識和學問，通過有形的方式傳播給對方的都叫形傳。比如說，課堂上老師說話，大家可以聽見，這個「說話」，即通過聲音來傳播知識和學問，就屬於形傳。

什麼叫心傳？心傳比形傳高一層次，是指師生之間、師徒之間，在心心相印、生命相通的基礎上，老師的知識、學問、智慧、能量等一切成就和成果，用「以心傳心」的方式，傳輸給弟子，成為弟子身心的有機組成部分的過程，就叫心傳。

心傳明顯比形傳境界高，它無需借助外在的語言、姿勢等看得見、摸得著的方式來傳承智慧，而是以心傳心，完全超越了語言、文字，是心與心之間的直接傳遞。有點像複印機複印的過程——老師有什麼，你就有什麼，完全複製過來了。不過，這裡有個前提條件，就是師生之間必須心心相印、生命相通。

什麼叫心心相印、生命相通？通俗地說，就是師生相互之間有一個深度的接納和認可，把對方的生命接納為自己生命的一個有機組成部分，視他為己，不斷地有一個認可、接納、深入的過程。我們認可多少，接納多少，老師的學問、智慧、能量就轉化給我們多少。這個認可與轉化，是同時的、同步的、

同比例的。認可 50%，就轉化 50%；認可 100%，就轉化 100%。認可本身就是轉化，不斷認可就是不斷轉化。這是一個消極轉化法。

還有一個積極轉化法，分初級方法與高級方法兩類。初級方法是觀想老師時刻在我的面前，或者籠統地有一個老師的概念在心裡，心裡時刻有一個想法：老師的知識、能量、智慧、境界等源源不斷地進入到我的身心中來，成為我身心的有機組成部分。老師的知識、能量、智慧等是從身體的哪一個部位進來呢？不必這麼太清楚、太具體，這個時候宜粗不宜細，朦朦朧朧、籠籠統統地進入到我的身心中來。始終有這樣一個念頭，不強也不弱，淡淡地一直持續著。這是初級的心傳方法。

二、我即師，師即我

高級的心傳方法是六個字「我即師，師即我」。既然我即是老師，老師即是我，那麼，老師的當然就是我的，我的當然就是老師的——我與老師合二為一，不分彼此。老師所有的修行成果，都會在我的身心中按其次第有序地展現出來。

心傳的兩種方法——初級方法和高級方法可以交替使用，也可以同時使用，也可以只使用其中的一種，多數人使用第二種「我即師，師即我」。「我即師，師即我」，我們貴在理解其內涵，其要點是「合二為一」這四個字；「合二為一」是「我即師，師即我」的真精神，它深一層的涵義是融合、融通、融

化。

「我即師，師即我」這個過程不需要太過勉強，類似於一個水到渠成、春暖花開的過程。主觀上只是給自己一個推動，即不斷地告訴自己「我即師，師即我」，剩下的就是與老師有一個不斷深入、融入的過程。每天打坐的過程，就是一個自然融入的過程。生活中也要養成這樣一個習慣：以老師的眼光看世界，以老師的耳朵聽世界，以老師的境界、老師的胸懷去洞察、思考這個世界，理解、感受這個世界等。總之一句話：我們所有的身心行為，都是透過老師在做。慢慢地，我們就可以被越來越深入地轉化。

「我即師，師即我」有動態與靜態兩種形態。靜態的就是打坐。每天拿出一兩個小時打坐，打坐時不斷深入地強化「我即師，師即我」。我們與老師之間慢慢地、深入地融合。

動態的形式，就是在一天二十四小時中養成一種習慣，無論是走路、吃飯，還是思考或處理日常事務等，始終於心中存有一念，即我即師，師即我：不是我在走路，是老師在走路；不是我在說話，是老師在說話；不是我在思考問題，是老師在思考問題；不是我在洞察這個世界，是老師在洞察這個世界等等。不管靜態還是動態，最後做到與老師深入地打成一片才是目的，最高的境界就是澈底地做到「我即師，師即我」，成為師之化身。

老師的能量、智慧、功德等又是從哪裡來的呢？是從老師

的老師那裡來的。老師的老師又是從哪裡來的呢？是從老師的老師的老師那裡來的……這樣一直追溯到古代的老子、孔子、佛陀等，一直追到生命的本體。外在追溯到聖賢那裡去，內在追溯到佛性、神性那裡去，用我們古人的話叫追溯到「道」。這樣一代一代地傳承，就形成了一個脈，這條脈就叫法脈，法脈的別名就叫「道統」。

法脈又叫心脈，一代一代的師徒之間心靈相通，這又叫血脈。常用的是「法脈」和「道統」這兩個詞。道統即是法脈，法脈即是心脈，心脈即是血脈，血脈即是生命之脈，一代一代的心心相印、生命相通。

三、老師是橋樑

「我即師，師即我」，這個「師」開始指的是我們的授業之師。我是皇冠瑜伽的當代傳承人，在皇冠瑜伽方面，我自然地成為了你們的授業之師，這是初步的老師。「我即師，師即我」練得比較嫻熟後，我們就會發現，老師僅僅是一個引路人，是一個橋樑。當老師慢慢融化到我們的身心後，老師的背後會有一扇門悄然地打開了，會有一條路自然地呈現在我們的心目中。這是一條通向歷代聖賢生命的路，是一條通向歷代聖賢智慧的路。透過老師這扇門，踏上老師身後這條路，走下去，便可以做到「我即佛，佛即我」了。這裡所說的「門」和「路」，只是一個比喻，不是真的有個門，有條路。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

為什麼一開始不是「我即佛，佛即我」？這裡有一個重要的原因，那就是當今社會，傳統文化早已中斷了。我們受西方文化影響數百年，尤以近百年來為甚，我們的大腦已經被嚴重西化了，與東方聖賢的心理距離越來越遠了。當我們談佛陀時，好像是在談論三千公里以外的一個陌生人，與我們沒什麼關係。佛陀在我們的心目中，在我們精神中，與我們相隔千山萬水，毫無親切感，不是覿面相當。

「覿面」，就是當面、迎面、眼前、目前的意思。貼在我們的眼前，貼著我們的臉，幾乎沒有距離。我們的古人與老子、孔子等皆可達到覿面相當的程度，就像在眼前半寸、一寸的地方那樣的親切，那麼的親近，幾乎就是從自己的生命中呈現出來的，不分彼此。過去的禪師們，宋明理學的大師們，他們理解自己本門的思想和學問，個個都是覿面相當，他們不是在談論崇山峻嶺之外的事物，談的就是眼皮子底下的事。而我們現在的人遠遠做不到與古代聖賢覿面相當了，現代人視古人的學問，是地平線以外的學問，地平線以外的關係就是沒有關係。

要想把這個關係拉近，僅在腦子裡想一下不行，沒那麼簡單，中間先要有一個過渡，老師就是橋樑。佛陀是虛的，老師是實的；佛陀是遠的，老師是近的。老師已經與佛陀覿面相當，老師已經與老子覿面相當，老師已經與孔子覿面相當。只要我們融入到老師的生命之中，那我們離佛陀、老子、孔子還遠嗎？故老師是我們走進歷代聖賢生命的一扇門或一座橋樑，他能以

最快的速度拉近我們與歷代聖賢的關係。我們最終不是要做到「我即師，師即我」，而是要做到「我即佛，佛即我」。那什麼時候可以過渡到佛那裡去呢？當我們越來越澈底地把老師消化之時，老師的身後自然就出現了佛陀，出現了老子、孔子等歷代聖賢。因為老師的身後是一條法脈。

這條法脈是用生命串成的。相對而言，我們這個身體的真實性都沒有這個法脈來得更真實。佛陀對我們這個身體有四個比喻。一是如聲響，就像在山谷裡喊一聲「啊——」後產生的回聲，空穀迴響；二是如芭蕉，把芭蕉樹這種植物一層層地剝掉，到最後裡面什麼都沒有；三是如泡沫，它看起來真實，其實很虛假，一碰就消失了；四是如夢幻，夢醒時分，夢中景象也隨之消失。

法脈看似不真實，很抽象，實則真實不虛。所謂的看似不真實，是因為現在我們還沒有深入到這個法脈中去，還沒有強化和融入「我即師，師即我」。當我們一旦融入，就會發現，法脈非常的真實。當我們融入到老師的身心中，老師的一切修行成果，就會逐步地在我們的身心中真實地顯化出來，老師的修行過程就會在我們的身心中真實地重演出來。

重演不等於重複。老師三十年走過的道路，在我們身上可能只需要三天、三個小時就重演完了。也就是說，在我們身上重演的過程，比老師當年修行的速度要快很多倍。重演就是過濾掉一些枝葉及一些不重要的環節，只把老師重要的部分重現

出來。我們對老師的修行過程，不是重複，是重演，比老師還要快，一切都可以通過「我即師，師即我」在我們的身心中再現出來。

一句話：老師有的全部可以在我們身上再現，老師沒有的還可以在我們身上再現。因為老師沒有，老師的老師有呀；老師的老師沒有，佛陀、老子、孔子等聖賢有呀。只要他們有的，都可以在我們身上再現。這就是法脈。老師凝聚的不僅是他自己半生來的修行，還凝聚著他老師及上幾代老師、先哲的修行。所以，這樣傳下來，我們身上就凝聚著老師、聖賢們一生的成就和造詣。「我即師，師即我」的深處就是「我即佛，佛即我」。作為學生的我們，唯一要做的就是什麼都別做，只管接收。

四、開放 虔誠 接收

要想讓心傳變得快速、有效、澈底，需銘記心傳的六字箴言——開放、虔誠、接收。

「開放」有三個層次。一是向自己的授業之師開放。所有的老師都是門，都是路，他的身後就是歷代聖賢。二是向歷代聖賢開放。我們始終反對門派之爭，我們沒有任何門派差別，三人行必有我師，擇其善者而從之，給一切大師、聖賢以最高度的尊敬。所有的大師、聖賢能夠在人間傳承幾千年，都是集百家之所長，且有他們獨到的智慧之處。我們要澈底敞開自己的身心，向一切聖賢學習，廣納百家之長。三是向一切天地萬

物開放心胸，以萬物為師。像大海一樣，保持低位，廣納百川。

「虔誠」就是放下身段。虔誠與信仰沒有必然關係，在任何一個行業，我們的成就取決於自身的虔誠度，與宗教無關。修行若沒有深度的虔誠，必定不得成就，必定不得脫胎換骨之變化。

「接收」二字看似輕鬆容易，實則很難。人們總是習慣自己做些什麼，要讓他把身心交出去讓老師接管，那太難了。能把整個身心交出去的前提是信任，對老師有一個深深的信任。這裡所說的「信」，是指正信，即在理明法透基礎上的信任。我們提倡正信，反對迷信；同時，提倡信任，不提倡信仰。「信仰」與「信任」雖一字之差，但有天壤之別：宗教中的信是「信仰」之「信」，我們的信是「信任」之「信」。同樣是「信」字，但詮釋不同，含義不同。正信是在理明法透前提下的信任，在理明法透基礎上的信任才是真信。

要正信、真信，不要迷信。如果沒有信任，沒有依賴，師生、師徒之間很難做到「我即師，師即我」，學生很難把整個身心交給老師，交給佛陀，交給歷代聖賢。我們的目的是把自己交出去——信任多少，我們就能交出去多少。只要交出去了，那麼老師的修行過程，他的境界、胸懷、能量、造詣等，就會以神奇般的速度在我們身心上顯化出來。這個過程就是心傳。

接收建立在虔誠的基礎上，虔誠是建立在開放的基礎上。從「我即師，師即我」到「我即佛，佛即我」，不是一個外在

的形式，不是一個咒語，它是一個內在的關聯。首先我們與佛陀、與老子、與孔子、與歷代聖賢要有一個極其親切的感受，完完全全地融為一體。達到了這個和諧，「我即師，師即我」，「我即佛，佛即我」才能見效。

五、「從因到果法」與「倒果為因法」

修行是分層次的，在不同的層次對修行則有著不同的定義。在形傳層面，修行等於汗水加時間；而在心傳領域，修行的定義是開放加虔誠加接收。

世上只有兩種修行法：一種是從因到果修行法；另一種是倒果為因修行法。形傳是從因到果修行法。形傳中，乙太極拳為例，某人用了多年時間刻苦練習太極拳而使身體由弱轉強。身體強壯了是源於多年來汗水加時間這個原因，這就是從因到果修行法，簡稱「因果法」；心傳是倒果為因修行法，簡稱「果因法」。因就是起點和前提，倒轉老師的修行成果為學生的起因和基礎，就是學生站在老師的肩膀上起步。倒果為因就是心傳，心傳就是倒果為因。

不管是佛家、道家還是瑜伽，不管是武術、中醫還是養生，所有的方法都可以歸納進這兩種修行法中。「因果法」是初級的，屬於漸修之法。「果因法」是高級的，屬於圓頓之法——圓滿頓悟之法。頓悟什麼？就是老師的智慧、造詣、境界等迅速變成我的，不需要我修行，沒有過程。只要我與老師做到心

心相印、生命相通，我做到多少，老師的就有多少變成我的。不需要像形傳那樣必須通過汗水加時間來獲得，心傳需要的是開放、虔誠、接收，只有不斷深入地做到這六個字，才能不斷強化與老師的心傳效果。

皇冠瑜伽的心傳貴在心心相印，貴在生命相融。如果沒有心心相印、生命相融，在外在的知識層面講上三年，我們還是我們，老師還是老師。在心傳中，可以將老師比喻為一個電視臺的發射塔，我們如同是一個個電視機，我們與老師之間不斷深入地心心相印和生命相通，如同是電視機對某個電視頻道的不斷微調。微調得越好，則這臺電視機所接收到的畫面與聲音，就越清晰。

要想深入理解倒果為因法，首先需轉換我們的固有觀念，不要總是認為修行只等於汗水加時間，汗水加時間的方式沒有錯，但它只是屬於低層次的「形傳」，那是一般人的修行。皇冠瑜伽是以「心傳」為核心的瑜伽，故皇冠瑜伽的修行方式是「開放、虔誠、接收」，這是兩個不同層次的修行。如同小學生和博士生相比較，他們的學習方式必然地存在著重大差異。一定要明白我們是在哪個層面上談修行。皇冠瑜伽的心傳，其最大特色就是所有的學生都是站在老師的肩膀上起步、前進，學生需要的只是摘這個果實，不需要經歷生長果實的過程，我們所接到的都是修行出來的結果，那個過程老師已經代替我們經歷了。

六、神性即佛性，即智慧，即創造

心傳並不是瑜伽授受中的最高級方式及最終目的，瑜伽修行者和一切生命實踐者最終追求的是獲得神傳。

神傳的「神」有兩個含義：第一個含義是指宗教中所信仰的各種高高在上的神靈，如「上帝」「玉皇大帝」「真主」等等，不同文化對神靈的稱謂不盡相同；第二個含義是指我們生命內在的神性。對「神性」，不同的文化也有不同稱謂，在印度傳統文化中稱之為「大梵」，瑜伽稱之為「純粹意識」，儒家稱之為「德性」或「仁」，道家稱之為「道」，基督教稱之為「上帝」，哲學家稱之為「存在」「本體」「理性」或「真理」，佛家對此的稱謂更是名目繁多，「法身」「真如」「如來藏」「法界」「佛性」等等。

那麼，神靈與神性有何相同之處，又有何不同之處呢？

不同之處有三點：

第一，神靈外在，神性內在。

第二，神靈有形，有格位；神性無形，無格位。

第三，神靈是人的情感歸宿和寄託對象，神性則是理性的生發之源和歸宿之處。

前兩點好理解，就第三點我們多說一些。

人是情感動物，既有淺層的喜怒哀樂，也有一些深層的情感，如恐懼、無聊、無價值感等等這些最為基礎、最為根本性

的情感，表面上的喜怒哀樂建立在這些基本情感之上。尤其是成年人，常常會感到人生漂泊無歸宿，像個孤兒被誰拋棄到了地球上，孤立無援。親人朋友的幫助是暫時的，根本性的孤立感始終擺脫不了，它像影子一樣跟隨我們一生。

這時，宗教橫空出世，為我們創造了一個個有著具體形象的神靈，讓人們可以把情感寄託在這個或這些神靈之上。此時，人們的空虛感、無聊感、恐懼感、被拋棄感等等，會隨之消失，人們的喜怒哀樂也獲得了調節和歸依。否則，因為情感長期處於無寄託狀態，久而久之就會異化、扭曲。現實中，絕大多數沒有信仰的人，比那些有信仰的人，其情感更容易被扭曲。有了宗教信仰，信了某個神，人們的情感就比較舒緩，比較穩定了。因為他們認為找到了自己情感的終極寄託，找到了自己情感的家園，孤獨感、漂泊感等，得到了很大的緩解。

許多人問，天上的神到底存在不存在？其實它存不存在並不重要，重要的是當我們信了它，我們的情感就有了歸宿，這才是最為重要的。真正重要的是人而不是神，即人為什麼會有信神的需求，這才是我們需要討論的焦點。

其實所有的神靈都是不存在的，所有歷史上的宗教家都明白神靈是不存在的，那為什麼他們還要到處宣揚神靈的存在呢？因為他們知道，神靈是宗教徒及芸芸眾生們的精神家園和情感歸宿。這些宗教家因為非常珍愛世人，為了給世人一個情感的安頓和人生的歸屬，便鐵嘴鋼牙咬定這個世上是有神靈

的，這是人世間可能有的最大的慈悲，最美麗的謊言。神靈不生不死，永遠不改變他的初衷，永遠不欺騙我們，永遠不背叛我們——這就是神靈在人類生活中的功用。

而神性，則是人類理性的歸宿。理性就是神性，神性就是理性。

七、東方「理性」之內涵

「理性」在東、西方哲學中都是一個使用率極高的詞彙，卻有著完全不同的含義。西方人講的理性，實則指的是知性，包括概念、知識、邏輯等。簡言之，知性是通過後天的長期訓練，對外界各種資訊之綜合處理和提煉整合能力，故知性本質而言，是後天經訓練而成的邏輯主體。知性適用對象是現象世界，知性所探知之理為外在事物的形構之理，其所成就之科學為自然科學與社會科學。

東方人講的理性，則是指生命內在的神性，或佛家說的「佛性」，哲學上稱之為「存在」「本體」「真理」等。簡言之，理性是與生俱來的、心性內涵的本有之理，此理又名存在之理，即生命或曰主體內在的法則與屬性。理性適用對象是生命世界，理性所呈現之理為內在的存在之理，其所成就之科學為生命科學。

理性即真理。真理在我們未出生之前就存在著，比如「否定之否定規律」「對立統一規律」等，我們死了以後它們還在，

它超越我們的生死，先於我們的生死。但知性卻完全是後天得到的一種邏輯思維，是經過後天的學習和經驗積累建立起來的。西方哲學中所謂的「理性」，我們中國人沒有把它弄清楚，就匆忙地把它翻譯成「理性」，實則應該翻譯為「知性」更為準確。

是故，真正的理性在東方。什麼叫理性？就是以理為性。性就是本性，或者叫理體。神性就是我們的理性，神性裡面就含著人類、宇宙、生命一切的終極真理。只要把這個終極真理顯化出來，就夠了，就掌握了真理。耶穌說：「我是道路，真理，生命。」不單是道路、真理、生命，也是光明，所有的聖賢都是「四是」。他們開悟了，悟到了他們內在的神性，悟到了真理。所有的真理都隱藏在我們的神性之中，只要打開了我們的神性，就掌握了宇宙和生命的真理。聖賢們掌握了真理，他們就擁有了智慧。這就是為什麼我們一定要打開、顯化我們的神性的原因，打開神性就是打開神性中的真理。所以，神性就是理性——以理為性。

換言之，理性就是先天的真實性。包括知性在內，一切理性的歸宿，都在神性那裡。最後評判我們對錯的那個評判者，就是我們的神性。我們的神性，才是區別這個世界上對與錯、善與惡、美與醜的終極標準。這個終極標準不在外，而在內。神性就是真、善、美三性，神性既是善的，也是真的，也是美的。可以從真入神性，也可以從善和美入神性。入神性就有這

三道門，即真、善、美。除了這三道門，我們入不了神性。

進入神性，就是進入真理，這是作為理性對錯的最終評判標準，也可以說是最終的歸落之處。情感的最終歸落之處是神靈，理性或知性最終的歸落之處是神性。哲學辯論到最後，怎麼證明誰是正確的？誰來當這個評判官？既不是你也不是我，是神性。只要我們的神性顯化了，我們自然就知道如何評判了。真理必須有一個客觀標準。

既然所有的開悟者都是理性的，那開悟者是不是不再有情感的需求了呢？不是的。他們只是把情感化入到了理性之中，用理性的方式來表達情感、安放情感，化情入理、以理代情。以理代情做得最好的是孔子，孔子把他的一切情感都融入到他的理之中，他的每一個情感後面都跟著一個明晰的道理。像孔子這樣的人是不需要神和上帝的，因為他找到了歸宿，他的歸宿就是神性，他在神性中找到了自己終極的家園。

八、神靈與神性之相同

神靈與神性既有不同之處，也有許多相同之處。

第一，神靈與神性都是永恆的。

第二，它們都是天地萬物的起源，都代表本體，代表宇宙的生發之源和終極歸宿。一切存在都建立在神性和神靈之上。極致之時，神靈與神性就不分彼此了。我們之所以分出彼此，是因為我們站在人的視角來看，它們分一個外在的、一個內在

的，一個有形的、一個無形的。真正到了開悟解脫的境界，就發現沒什麼內外了，也無所謂有形與無形。內即是外，外即是內；有形即無形，無形即有形。

第三，它們都是智慧。無論東方還是西方，一律公認：神性也好，神靈也好，它們裡面都含著智慧。在西方，不管是基督教還是伊斯蘭教，他們都認為上帝有一種智慧叫神智。上帝與智慧是「一而二、二而一」的事情，不分彼此。

神性在東方的用詞中就是「佛性」。神性即佛性，除了有永恆性、智慧性之外，還有光明性及生生不息的創造性。神性就是創造，創造就是神性。

創造力才是我們追求開悟的根本原因。所有開悟覺醒的人，都是擁有巨大創造力的人。孔子創立了儒學，博大精深；老子創造了《道德經》，現在是世界第二大暢銷書；釋迦牟尼創造的佛法，使幾乎整個亞洲都沐浴在佛法的光輝之中。這樣的創造力不是從佛陀那裡來的，是佛陀內在的佛性中顯化出來的。如果他的佛性不顯化，釋迦牟尼也僅僅是一個普通之人。

佛陀、孔子、老子，為什麼都有這樣源源不斷的智慧和創造力？就是因為他們開顯了自己內在的神性。所以說，神性就是創造力，創造力就是神性，這一點才是最為重要的。只要我們打開了自己的神性，我們的一生就會處在源源不斷的創造中，創造力中就有一種能力叫修復力，對內就可以最大限度地修復身心各種疾病，獲得高度的健康。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

孔子說聖人處在一種化境中，孟子說「大而化之謂之聖」，說的都是聖人有一種教化之功。教是教，化是化。教是知識、概念、思想的傳遞，化是超越思想、語言的一種加持力和感化力。化是一種無形的力量，這個力量在瑜伽中叫做加持力，這個加持力可以使周圍不好的事物自動自發地往好的方面改變和糾正。據說當年佛陀走過一片樹林，樹林中有的樹正在生病，佛陀經過以後，樹的病就好了。這就是佛陀的化力。所有的聖人都有這樣的化力。麻風病人一摸耶穌的衣角，病就好了。耶穌自己還不知道，「這與我有什麼關係嗎？是你的大信治好了你的病。」

信仰和信任固然重要，更為重要的是耶穌是一個聖人。所有的聖人都有化力，他往那裡一坐，所有的事情都會自然地往好的方向發展，這就叫化力。聖人是教與化同時的、同步的。教是有形，化是無形，化萬物於無形。教是陽，化是陰，既教且化，合在一起就叫「教化」。這個化不是小化，小化只是賢，大而化之謂之聖。聖人的化，是很大範圍都統攝在聖人的化力之中。

由此可見，神性有三性，即永恆性、智慧性、創造性。永恆性裡麵包含著解脫性，從小我中、從生死中解脫出來，融入神性的永恆之中。這就是我們修行人的終極歸宿，把自己融入到神靈和神性之中，合二為一。所以神傳的關鍵，就是一個「融」字。我們融進多少，就擁有多少神性的能力。

神傳的傳是不傳之傳，在神傳中，傳授者與被傳授者已經合二為一了，故無所謂誰傳授誰了。在神傳中，傳授者就是被傳授者，被傳授者就是傳授者，融為一體了。具體地講，佛陀就是佛性的化身，佛陀與佛性是一回事。佛陀為什麼有那麼大的創造力，可以創造出那麼大的思想體系？因為佛陀是佛性的化身。孔子與仁是一回事，孔子就是仁的化身：孔子的起心動念就是仁的起心動念，孔子說話就是仁在說話，孔子做事就是仁在做事，仁與孔子已經分不開了。想瞭解仁嗎？那就去瞭解孔子，孔子通體內外就是對仁的詮釋。耶穌與上帝也分不開了，上帝就是耶穌，耶穌就是上帝。耶穌是上帝唇邊的一個笛子，上帝用耶穌這個笛子吹出了那麼多的智慧，那麼多的語言。

綜上所述，形傳的關鍵字是「練」，心傳的關鍵字是「接」，神傳的關鍵字是「融」。心傳是神傳的入門階段，心傳深入進去就是神傳。心傳與神傳之間的關係是表裡關係，是淺與深的關係，是初級與終極的關係。心傳是神傳的初級階段，神傳是心傳的終極境界。

我們的皇冠瑜伽是三傳並用，以心傳為主。老師在課上講話，這是形傳。透過講話，師生的心理距離拉近了，就會有一個心傳。我們的心傳只問心理距離不問空間距離，這個心理距離怎麼拉近？就要借助形傳，通過講一些道理，讓大家認同。認同了，心理距離就近了。心理距離一旦近了，老師的能量、功能、智慧、境界，就可以無礙地傳給了學生。只要心傳一建

立，開頂、通經絡、淨化身心等等效果，馬上就會顯現出來。

心傳是神傳的入門，開始是「我即師，師即我」，後來就是「我即佛，佛即我」了。再後來連佛也化掉了，達到「我即佛性，佛性即我」，「我即神性，神性即我」。我們修行的最終極目標就是：我們整個身心成為佛性的化身，開始是成為佛陀的化身，最後成為佛性的化身。重點是轉變思維，這些道理容易理解，事實上很有難度，需要我們不斷深入領悟，不要輕言懂。把倒果為因理解透了，才能真正的理解中國乃至於東方文化。比如禪宗裡說的「不假修行，一切現成」，什麼意思？它講的「直指人心、見性成佛」是什麼意思？把三傳理解透了，這些才能真正地理解。形傳是累積型修行，從無到有，日積月累。心傳與神傳不是累積型修行，不是從無到有，而是強調「本來就有，一切現成」。人人皆有佛性，天生的。就像太陽本來就在天上，只是我們沒看到。修行就是要找到原來的自己，找到被遺忘的珠寶。

論「加持力」

——開示到哪裡，即實現到哪裡

在皇冠瑜伽的課堂上，一是要求學生身到心到，放下萬緣，包括放下過去的自己。二是要求學生將自己的整個身心，始終與老師的講課及思維盡可能地保持同步，如影隨形。同步才能同頻，同頻才能共振。同頻共振，旨在振通學生身心中各種各樣的阻塞。我在禪定中講課，要求學生與我保持同頻共振，這樣做的意義重在我們講什麼就實現什麼，講到哪裡就最大限度地實現到哪裡。比如說我們講到疏通經絡，就是在為學生疏通經絡；我們講到開頂，就是在為每一個人開頂：我們講什麼，就當場實現什麼。與老師的同頻共振做得越好，學生在自己的身心中就實現得越澈底。

為了讓皇冠瑜伽的學生實現脫胎換骨的變化，老師必須在禪定中講課，這是皇冠瑜伽的課程與一般課程本質上的差別。一般的課程多是為了傳播知識和學問，不追求改變學生的身心，而皇冠瑜伽正是要在授課中改變學生的身心，昇華學生的身心。我每次講課都要進入一個很深的禪定狀態，進入一個很

深的生命狀態，這樣做對自己、對學生都有好處。我在禪定中講課，事先也不用準備講稿，講課時我進入禪定越深，講話就越流利。而且，我的禪定狀態越深，我就越能深入到學生的心靈之中，知道他們的生命深處需要什麼，以便有的放矢，滿足學生最需要的東西。學生的這種需要，有時他本人的潛表意識並不一定清楚，常處在一種朦朧狀態，但我在禪定中卻能很好地捕捉到他們生命深處的需求，而順應之。因此，很多學生會說，老師的話好像就是針對他一個人講的，就是這個道理。

我是針對他，也是針對大眾的。我在禪定中講課對學生方面的好處是，禪定中授課的我會釋放出很強的加持力，使學生得到無上利益。

一、加持力的定義

我們在禪定中講課，改變學生身心的力量，就叫「加持力」。「加持力」不是佛家的專利，是包括瑜伽在內的印度傳統文化沿用了數千年的一個生命學術語。通俗地說，加持力就是一個生命對另外一個生命的良性影響和同化，加持力就是影響力，就是同化力。

人與人之間無論是有意還是無意，都在時刻相互影響著對方，如夫妻之間、朋友之間、父母子女之間的相互影響等。這些影響有顯性的影響，也有隱性的影響，有正面的影響，也有負面的影響。修行人對別人的影響則是正面的、健康的。我們

一般人之間的相互影響不叫加持力，因為他們的影響是短暫的、浮淺的、無序的。而修行人對他人的影響是深刻的、長期的、有序的，這才能叫加持力。

加持力有三個突出特點：一是澈底，影響到他人身心的最深處；二是全面，影響滲透在人格成長、行為方式、思維方式等很多方面；三是健康而正向的影響，不會是負面的影響，因為他是修行人。

加持力不僅是全面、澈底、正向的影響，而且是當下的，我們講到哪裡，就影響到哪裡，就實現到哪裡。非常快，當下就實現，或者在短短的幾分鐘、幾十分鐘內，就會有非常明顯的效果出來。講到哪裡就實現到哪裡，這一點十分重要，貫穿在我們所有的授課中，貫穿在每一次授課的始終。這也是我們與其他課程的根本區別。普通的授課只是知識、學問、概念的傳遞，而我們除了傳遞知識、學問、概念外，更重要的是加持力的傳送和能量的傳送。我們皇冠瑜伽學習班的真正價值所在是加持力，是我們講什麼即於當下最大限度地實現什麼。

為了保證我們講什麼就實現什麼，你的身心要盡可能跟著我們討論的主題走，做到同步、互動。時刻做到同頻共振，就可以達到討論什麼就在你的身上實現什麼。比如說我們討論禪定，我的加持力就可以帶領大家進入到禪定狀態。

不只是在當面的授課中，加持力會發揮作用，只要與我本人一念相應，無論此時你在何處，加持力都會發揮作用。我的

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》一書，2012 年由合肥「黃山書社」出版發行後，各大書店都有銷售，網上也有銷售。2013 年 6 月，深圳有一個 73 歲的老太太不知從何處得到了這本書，拿到書後她就回去看。當她在書中看到討論「開頂的原理，開頂的效果」那一章節時，她的頭頂就化開了。這只是隨口舉的一個實例，我們幾乎每天都能收到大量的來自各地讀者所回饋回來的開頂消息。無論他們在地球的哪個角落，在閱讀我們的書籍時，聽聞我們的音訊或收看我們的視頻時，只要他們能聚精會神地投入其中，與我們一念相應，開頂等神奇效果必然發生。

與我僅一念相應而後頭骨化開的人群當中，年紀最大者是一位八十五歲的老人家。他看《皇冠瑜伽》這本書看到第八十頁左右頭頂就化開了。皇冠瑜伽創造了人類五千年來沒有過的奇跡，在這個奇跡裡，不是一兩個人，而是大批大批的人群成功開頂。在我傳授皇冠瑜伽近二十年的實踐中，只要人們對我有少許的認可（我們將其稱之為「心心相印」），必然可以實現開頂——差別只在於有些人當下開頂，有些人需幾天漸漸開頂，有些人需十天、二十天慢慢地實現開頂。開頂的速度和澈底程度取決於身心兩個方面。身體方面，體虛者、病重者、骨厚者、身體對外界反應不敏感者，則開頂的速度會慢一些，往往會持續半個月或一個月，才能成功地將頭骨化開。反之，當下或數小時內，頭骨就會澈底化開而成功開頂。這是身體方面

的差異而導致的開頂速度之不同。在心理方面，起決定因素的是與我之間的認可程度。認可程度越深越廣，在我的加持力作用下，開頂的效果就會越快速越澈底。

這個奇跡是怎麼創造的呢？就是加持力的作用。或者讀我的書，或者見到我的照片，或者見到我本人，無論通過什麼途徑，什麼方式，只要與我建立了某種心靈聯繫，某種生命聯繫，只要對我生起一定的信心與認可，所有人都能開頂！化開的洞有指甲大小，也有些人能達到手掌心大小。這是人類文明史上的奇跡——從未有過的生命奇跡，翻開《世界上下五千年》，從來沒有過這樣的記載，而這在皇冠瑜伽則成了家常便飯。

加持力是由慈悲力、功德力、禪定力和法力等合力組成。

（一）何為慈悲力

慈悲即博愛，即無我之愛。慈悲本身就是一種力量，博愛中生發出來的力量是非常強大的，這種力量既可以改變自己，也可以改變他人，可以改變很多的事物。耶穌說，如果你真的有上帝般的博愛，可以馬上讓石頭長出一朵花來。我們的社會沒有教育我們愛心中會爆發出力量來，現代人只相信從權力、金錢中爆發出來的力量。

從愛心中爆發出來的深長而久遠的力量，就叫慈悲力，它可以達到不可思議的程度。有一個瘦小的母親，身體很虛弱，平時提一桶水都十分吃力。有一天傍晚她拉著女兒在鄉村小路

上散步，後面駛來了一輛卡車。很巧，卡車經過他們身邊時翻車了，把孩子壓在了下麵，孩子哭喊著「媽媽救救我」。母親向四周呼喊「來人呀！來人呀！」但時值傍晚，路上根本沒人，孩子還在哭喊「媽媽救救我」。這時，母親的愛子之心一下子爆發出來，這個瘦小的母親用自己的身體去頂那個大卡車，她隻身一人把翻倒的卡車翻推過去，孩子得救了。把卡車掀翻後，母親自己都十分驚愕，平時拎一桶水都十分吃力，這次怎麼能把一個大卡車掀翻過去呢？這就是愛的力量，我們就叫它慈悲力。

從愛心中爆發的力量是不可思議的，它超越了我們的想象，超越了我們的估計。這不是一個形容詞，這是真的，太多太多的東西，完全通過愛心的力量就可以轉化。我在西藏時見過一些修行人，他們把手按在石頭上就像按在豆腐上一樣，按下去再抬起來，石頭上留下了半指或一指深的手印。我問他們：「怎樣做到的？有什麼奧妙嗎？」他們說：「沒有，純粹是從愛心中爆發的力量。」

愛可以軟化任何東西。世上唯一的「大法」就是無我之慈悲，從愛心中爆發的力量是無窮的。包括我們的頭骨，就是用大愛化開的，就是從無休無止、無窮無盡、深不可測的慈悲中，像洶湧的大潮一樣湧動出一種力量，用這種力量把人體中最硬的骨頭化開。化開頭骨是沒有任何秘密可言的，如果非要說有什麼秘密，那就是天底下最公開的秘密——大愛之力。

（二）何為禪定力

禪定力就是在禪定中爆發出來的力量。什麼叫禪定？簡單地說，禪定就是一種超越的、深沉的生命狀態，不是心理狀態。深度的生命境界就叫禪定。

由於受到西方心理學的影響，現在社會上有許多人把東方的禪修、禪定，用心理學的理論給予理解和解釋，說禪修、禪定是進入到了西方心理學所說的潛意識狀態。在這裡我們鄭重聲明：我們始終反對用西方心理學思想，來生搬硬套東方的禪定狀態。因為禪定所進入到的意識深度或叫生命深度，比心理學潛意識所說的那個深度要深得多。在西方心理學所說的那個潛意識的下麵和深處，還有更廣闊的大海、更廣闊的世界，是佛洛伊德和榮格等心理學家們遠未發現的世界。而東方的禪修禪定進入到的生命的深度、存在的深度，比佛洛德、榮格的心理學要深刻得多。用西方的心理學來解釋東方的禪定和修行，是對東方禪定的淺表化理解，甚至是褻瀆。現在有人竟然荒謬到，把佛陀在菩提樹下的大徹大悟，也理解為心理學的潛意識能量的顯現，荒謬至極！不尊重學術，不尊重文明，以至於此。這純粹是一些偽學者、偽思想者在那裡賣弄聰明。西方心理學與佛陀在菩提樹下的大徹大悟，相去十萬八千里。萬不可用西方心理學解釋我們的禪修，這既是對西方文明的誤用，也是對東方文化的褻瀆，對雙方都無益。我們堅持用東方的思想理解

東方的文化。東西方文化的會通沒有那麼簡單，也沒有那麼快，估計近百年不可能有真正意義上的會通。想簡簡單單就把東西方文化打通，那是癡人說夢！在打通之前，東西方文化最好各走一邊，各說各的話。

（三）何為功德力

功德是能夠產生力量的。你做了一件好事，你的身上就會積攢一份功德，再做一件善事，身上又會積攢一種功德，做久了身上就會積攢很多功德。有多少功德，就有多少力量。這些由功德轉化而來的力量，就叫做「功德力」。功德越大的人，精神就越有光輝，人格就越有魅力，生命就越有質地。

從善行美德中化現出來的功德力，其力量增長到某個程度時，就可以自發而明顯地改變周圍的事物。一個道德高深的人，他往那裡一站，並沒有說什麼，也沒有做什麼，他周圍的花草樹木和人物等，就被潛移默化地改變了。他的周圍會有一個強大的場，凡是被這個場所涵攝的一切事物，都會不同程度地被這個場的內在功德力量持續地淨化和改善。

功德力不僅可以淨化和改善事物，也可以創造事物，包括創造出有形有相的物質，最典型的就是佛家的舍利子。舍利子就是從功德中創造或者說化現出來的物質，是看得見摸得著的實實在在的物質。功德力的創造性更主要是體現在創造無形無相的事物上，即精神性的創造，比如說哲學體系、宗教體系等，

此時功德力是透過各文化體系來對人們進行著潛移默化的影響和淨化。文化體系對人們的感化力和教化力，也是功德力的一種體現。

（四）何為法力

法是印度哲學中的一個重要概念，與中國傳統文化中的「道」之含義極為近似。在印度哲學裡，法是指宇宙與生命的規則和屬性。發現和掌握宇宙與生命諸規律和屬性之人，自然會與天地與生命的規律和屬性融為一體，如此宇宙和生命內涵的無窮力量，便會自然地透過他的身心與言行彰顯出來，這種力量就叫法力，也叫做「真理之力」。我們形容佛陀等聖者法力無邊，他們的力量從哪裡來？不是從他們的肉體中來，而是天地和生命的力量透過他們的身心與言行顯化出來的。比如說，地球繞著太陽轉，這就是一種力量，無人可以阻擋；水永遠向下奔騰，這是一種趨下的力量；火永遠向上燃燒，這是一種趨上的力量；地球有自轉的力量；春天有催生萬物的力量等等：這些力量無形無相而又十分強大。聖賢們與天地和生命的諸法則諸屬性融為一體，這些法則和屬性中蘊含的無窮力量，便會透過他們的身心言行彰顯出來，這就是「法力」。

二、加持力的作用

慈悲力、功德力、禪定力和法力等，組合在一起構成加持

力。這麼多的力都作用於我們的身心，身心就會發生巨大的變化和昇華。我在禪定中講學（也包括在禪定中寫作），你們在放鬆狀態下接收（包括在放鬆狀態下閱讀），這個過程就是一個修行的過程，就是一個調理身心、昇華身心的過程。不是學習班結束之後才開始修行，而是就在此時此刻，我們已經踏上了身心成長之路和生命覺醒之路，此時此刻就是修行。

有大量的事例證明，皇冠瑜伽每一期學習班的學生們，在身心兩方面都會出現很多神奇的改變：多年的疑難雜症或各種亞健康症狀，幾天學習班下來就有很大的改善，甚至痊癒；之前中藥、西藥沒少用，效果不明顯，他們參加皇冠瑜伽學習班僅僅幾天，就像換了個人似的，整個人脫胎換骨了。這樣的事例屢見不鮮，所有認真學習的學生，僅僅數天內，身心沒有不發生脫胎換骨式變化的，差別只是有些學生更為澈底、更為明顯一些而已。這就是加持力的威力。老師的加持力對每個學生都是平等的、無分別的。至於自己能接收多少，完全取決於自己對老師的信心。信心越大、越堅定，得到的加持就越多，感應和效果就越顯著。

首先我們在心態上要認為沒有什麼不可能，一切都是有可能的。只有你在認識上、在態度上認為一切奇跡都有可能，那麼奇跡才有可能真的發生。反之，如果我們頑固地拒絕任何可能性，將自己封閉，那麼，本來是極有可能的事，也就變得不可能了。所以，可能與否，一切依你而定。

怎樣才能做到與老師同頻共振呢？就是我們皇冠瑜伽心傳的六字箴言：開放、虔誠、接收。心傳就是師生之間、師徒之間，在心心相印、心靈相通的基礎上，師父或老師把自己的知識、學問、智慧、境界、能量、造詣、功德等一切生命內涵和修行成果，用以心傳心的方式，直接傳輸給弟子或學生，傳輸進弟子或學生的身心之中，也就是加持到學生或弟子的身心之中。

心傳的第一個關鍵字是「開放」。開放就是始終向老師盡可能澈底地敞開心靈。只有你開放了，老師的境界和智慧等才能無阻礙地傳遞給你，老師的加持力才能發揮作用。可以把老師的加持力比喻為太陽的光，太陽時刻照耀著萬物，你打開了自己的門窗，陽光自然地就進來了，你不打開，陽光再強大也與你沒有關係，因為你的門窗沒打開，光就進不來。

「虔誠」就是放下身段，就是低位。大海為什麼有那麼大的容量？第一，它敞開胸懷——大海不拒絕任何江河湖泊，所有江河湖泊的水流過來它都接收。第二，大海做到了低位，大海把自己的位置放到了最低，所以周圍江河湖泊的水全部流向了大海。

最後就是「接收」了，在開放、虔誠的基礎上，將老師的加持力接收進來，讓老師的加持力發揮作用，改變、昇華自己的身心。所謂的「接收」就是心中始終有一個淡淡的念頭——老師所有的能量、智慧、證悟等，全部進入我的身心，成為我

的有機組成部分，老師的覺醒歷程在我的身心上迅速地重演和再現出來。「淡淡的念頭」的意思是，這個念頭宜粗不宜細，籠籠統統的就可以了，但這個念頭不能斷，無論是靜坐，還是日常生活，這個淡淡的念頭始終持續著。

古人雲：「憶念師尊一剎那，遠勝多年盲修法。」此即說明加持力在修行中之殊勝價值。

再論皇冠瑜伽的核心要義

瑜伽在印度已經有五千到七千年的歷史了。皇冠瑜伽是瑜伽中最古老的一個流派，也是非常重要的一個流派。在印度瑜伽經典《瑜伽經》和《薄伽梵歌》中均對其有所記載，它是「哈他瑜伽」「昆達裏尼瑜伽」「行為（業）瑜伽」「八步（勝王）瑜伽」「奉愛瑜伽」以及「知識瑜伽」等各個古典瑜伽流派之源頭。這些流派因分有了皇冠瑜伽某方面之內涵與真髓，而得以成為各具特色的修行體系。

皇冠瑜伽有兩個核心要義：一是「心傳」，另一個是「開頂」。

一、皇冠瑜伽第一個核心要義——「心傳」

（一）心傳是復興東方文化的金鑰匙

心傳，起步即點出了東方文化的核心。換言之，東方文化根本要義就在心傳。沒有心傳，師生之間、師徒之間、傳授者與接受者之間無法建立真正的法脈道統，即師道。

為什麼要樹立師道？就是因為師道中暗含著一個重要的方式和途徑——心傳。沒有師道就沒有心傳，沒有心傳就沒有

師道。心傳是師道的內容，師道是心傳的外在形式。若空有形式，沒有內容，師道則形同虛設；若空有內容，而不借助某種方式，心傳則無法體現，無法落實。形式與內容須相得益彰。顯示在外的形式就是師徒之間的師道，師道的內容就是心傳。建立師道為心傳打下基礎，才有可能在心傳中將歷代聖賢的智慧、加持力、生命修證諸成果，一代一代地傳承下去，貫穿下去。我們東方文化之所以在當代一再地萎縮、式微、被邊緣化，其中一個重要的原因就是師道沒有延續下去。重建師道是東方文化復興的重要前提。心傳與師道是東方傳統文化之魂，是所有人的生命之根。必有根深，方有葉茂。必有心傳和師道，我們的精神才不至於散逸，人生才不至於蹉跎，生命成長才不至於失去方向。

為什麼我們的學問傳不下去？我們東方人的道統傳不下去？原因就是我們的師道精神沒有樹立起來，我們沒有師道意識。若我們每個人都用一種無慚愧之心來獲得歷代聖賢之智慧的話，如此，這個智慧一定會被我們糟蹋掉。因為我們用的是無慚愧之心——一種「這是他上輩子欠我的」意識來學習，我們不可能學好，也不可能珍惜。所以尊師後面還有兩個字：重道。只有尊師的人才能真正地做到重道，同樣只有重道的人才會真心地尊師。

道從哪兒來？道從師父那裡來。師父的道又從哪裡來？從師父的師父那裡來。如果沒有這個師父，我們可能一輩子也不

會入道，不可能知道，不可能明道，不可能得道。因為有師父的諄諄教誨、循循善誘，我們才漸漸入道，漸漸明道——通達道理，通達生命之理，如是之師我們當然要尊重。故尊師者必重道，重道者必尊師。通過尊師，就可以看出我們的重道程度；反之，通過重道程度也能反映出我們的尊師精神。

一旦有了尊師之精神，師父傳授的知識，我們才會如獲至寶，才會「學而時習之」，才會出現「不亦樂乎」。相反，師父無論對你說什麼，都會像《聖經》中所說的「把珍珠扔給豬」。豬不認識珍珠，再珍貴的珍珠扔給豬都沒有任何價值。尊師重道也是這樣，只有尊師了，從師父那裡傳承的道統、傳承的學問，我們才能夠用力體究，用心參悟，最終我們才能夠有所悟入，有所得道。故而，尊師重道與心傳緊密相連。有了尊師重道，心傳就能夠傳承下來；有了心傳，才能明白尊師重道的道理。尊師重道和心傳，是「一而二，二而一」的關係。

在我們當前這個時代，提倡尊師重道，提倡心傳最為迫切，必須把尊師重道的精神重新樹立起來。只有重新樹立起這個精神，才能為真正的生命修行打下基礎，才能為東方文化的全面復興打下基礎。否則，東方文化的復興將遙遙無期！

東方文化的復興是有一定的方式和方法的，不是空喊幾句口號就能復興的。首要的就是樹立尊師重道精神！但這精神又不是那麼容易樹立起來的。能否通過一種較為快速的方式讓我們進入這種精神之中來理解它的內涵？可以的，答案就是皇冠

瑜伽中的「三傳」之理。把「三傳」之理講清，講透，就很容易讓大眾樹立起尊師重道的精神，樹立起師道精神和師道意識。皇冠瑜伽的「三傳」之理，小學文化以上的人都能聽懂。這就可以用最全面、最快捷的方式在社會和每個人的心目中，樹立起尊師重道的意識，為我們的個人生命修學和復興東方文明，提供一個必要的前提和土壤。

（二）心傳在人類探索生命內涵的歷史上有里程碑的意義

在當代，目前只有皇冠瑜伽把三傳，尤其是三傳中的心傳，直接提取出來跟大家講說清楚。心傳，又名「倒果為因法」，這是修行捷徑中的捷徑。皇冠瑜伽通過「倒果為因法」揭示出了生命的一個巨大奧秘。

我們把「倒果為因法」看待為生命科學發展史上的里程碑！它相當於愛因斯坦的相對論在自然科學領域中的歷史價值。相對論在自然科學中樹立了一個里程碑，相對論之前的物理學，稱之為古典物理學；相對論之後，被稱為現代物理學。現代物理學與古典物理學的分界線就在相對論的誕生，這個貢獻是由愛因斯坦完成的。

皇冠瑜伽的核心之一的「倒果為因法」，是人類在探索生命內涵和從事生命修行的歷程中，最重要的一個里程碑！通過「倒果為因法」，實現覺醒、實現圓滿、實現終極關懷的途徑和道路大大地縮短了！因此，無論怎麼評價倒果為因法的價值

都不為過。

之前人們的生命成長，完全是用「從因到果法」一點點地修煉，非常非常緩慢。而且在成長的過程中如果沒有明師指點，沒有一個過來的明白人、有經驗的人引導，那麼這中間的岔路、歧途無數，這個過程中的陷阱、曲折數不勝數，很少有人能夠完整地走完生命成長之路。「倒果為因法」的誕生一舉改善了這種現象，使修行方法大大簡化，使成就的過程大大縮短。簡化到什麼程度呢？簡化到納八萬四千法門為一個法門，這個法門就是一切由師父、一切由老師來幫你實現。所有的方法不用你親自修行，你只需通過倒果為因法，師父所有的修行，師父所走過的道路、所走過的次第，就會在你的身上逐漸地顯化出來，而且是在絕對安全無誤的情況下顯化的。因為師父走過來了，所以這條路是安全的。既然師父已經完成了這個摸索的過程，已經找到並走完了這個道路，獲得了結果，那麼，這個結果和他走過的這個過程，通過倒果為因法，就可以在你身上實現了。

我們一再強調皇冠瑜伽倒果為因法的重要性，不只是對皇冠瑜伽學子們而言，是對一切修行人來說都尤為重要。倒果為因法對無論佛道儒哪一個流派的修行人來說，都是無比重要的一個方法。它是一個啟迪，是一個總綱領。到底什麼是倒果為因法？倒果為因法的原理到底是什麼？這些一旦領悟清楚，立即開悟，立即覺醒，立即圓滿！是當下就圓滿，當下就開悟，

當下就實現。這是一條人類所可能有的最為快捷的覺醒之路！它是一切法門的終極法門，一切方法的終極方法。所有的方法都納入到這個方法中，在這一個方法中就實現八萬四千法門所要達到的終極成果，換言之，所有的修行方法在倒果為因法中全部實現。

（三）心傳（倒果為因法）的特點

我們引用佛家的一句話，叫「三根普被」。「三根」是指根器，即上根器人、中根器人和下根器人；「被」就是包括、囊括之義。三根普被就是把三種根器的人全部都囊括進來，不存在如「我的根器差，可能我學不了」，「他的根器好，可能學得了」等等問題。在這裡不談根器，包含三根，超越三根，這是倒果為因法的一大特點。

倒果為因法的第二個特點是超越年齡。從幾歲到百歲，無論多大都可以修行此法，不像別的方法在青少年時期比較合適，長大了尤其是年老了，人老色衰時就無法修行了。

人老色衰，這是佛家的說法。很多人把這句話理解錯了，以為「色衰」指的是女人容顏的衰老，色衰的概念比這個意思更寬更廣。這個「色」在印度的瑜伽和佛家裡，指的是色身，色身即肉體。人老了，我們這個肉身就腐朽了，衰敗了，用道家的話叫「精枯，氣萎，神疲」。精枯竭了，氣萎縮了，神疲憊了，那時讓他看書也不想看了，為什麼？因為沒有精神了。

精神哪去了？疲憊了，因此看不下去。年輕人讀一晚上書沒事，第二天精神依然旺盛，可是老年人讀一晚上書，第二天就沒精神了。因此，一些修行方法是沒有辦法傳給老年人的，傳了他們也無法修持。這些修行方法必須是在少壯時期，筋骨旺盛、氣血暢通的情況下才能修成。

而心傳，則不存在這種現象。倒果為因法，從懂事一直到臨死，無論年齡大小，只要有機緣得到倒果為因法，隨時隨地，皆可修行。不存在說「我年齡大了，色身衰微無法修成；他正年輕，他可以修成」。這是倒果為因的第二個特點，即不論年齡大小，都可以進行倒果為因法的修行。再加上沒有種族上的差別，沒有文化上的差別，心傳和倒果為因去除了一切後天的差異、外在的差異，不受任何時間和空間的限制。

倒果為因法的速度快到什麼程度？快到只要對師父生起一念信心，就可以生起無限功德，得到無量功德。師父的一切修行成果，在你的身心中立即全部體現出來。最易的在這一點上，最難的也在這一點上。因為當代人生起信心非常非常困難。當代人的疑病最重，就是貪嗔癡慢疑的疑。他從小就被訓練得疑病重重，讓他全身心地投入到某一個事情中很難，要麼留一條腿在外面，要麼留一個胳膊在外面。一旦全身心地投入進去，瞬間成就。

所以，倒果為因法是人類探索生命的歷史上、成長生命的歷史上，一個最偉大的里程碑。這個里程碑的出現，標誌著人

類通向解放、通向解脫找到了一條最為寬廣的金色大道，使我們修行的歷程大為縮短，而且在修行的過程中不會出現任何的偏差。

師父把他一生的修證瞬間轉化給我們，在轉化給我們的同時，師父又是我們的護身符，是我們的護法神。他在護持著我們，使我們在整個身心發生各種變化的過程中不用操心。無論好變化還是壞變化，都不用操心。只要我們能夠完全地交給師父，師父就會把我們身心全部轉化——無論是好的還是壞的，尤其是把不好的全部轉化和昇華。所以它是最穩妥的一種方式，杜絕了一切可能的偏差。

真正的倒果為因法，就是從師父的生命中再生一個自己出來。師父相當於母親，我們從師父這個母親的身體裡再次出生。那個時候，我們整個人、整個身心就會進入到脫胎換骨的狀態，就會與過去截然不同。師父的生命相當於一個筒子，你從筒子的這一頭進去，進入到師父的生命之中，從筒子的那頭出來的時候，你已經是完全不同的另一個人。若你依然是過去的你，並沒有發生多少實質性的變化，那麼這就證明，你沒有真正地明白倒果為因法是什麼。一旦真正地明白，一旦把倒果為因法落到實處的話，那可以說是一天一個樣。今天打坐和昨天的打坐就完全不一樣，明天再打坐和今天的打坐也不一樣。是一天一個樣，一步一重天。一小段時間下來，完完全全地變成另外一個人。

這一小段時間有多久，每個人也不完全相同。對於有的人，這一小段指的是三個月，有的人可能是五個月、一年或更久。這段時間，整個人從外到內，從說話的聲音到眼神，再到思維方式，完完全全地被拔高了一大截。那速度非常快，快到超出我們想象的程度，快到我們應接不暇、驚慌失措的程度。

若沒有出現預期中應有的現象，就說明對皇冠瑜伽中的三傳，尤其是心傳，缺少深入的理解。什麼是真正的理解呢？就是王陽明先生所說的「知行合一」。「知行合一」的「知」是真知，就是在身心中實踐出來的知才是真知。知行合一的「合一」二字指的是「本一」——本來兩者就是一。從本以來，從開始以來它們就是一。知行合一的意思是知行本一，這才是真正的知行合一——知外無行，行外無知。

我們現代人是把「知」和「行」打成兩截——知是知，行是行。尤其是最近百十年來的中國人，嚴重地把「知行」打為兩截。絕大多數人，都停留在知上，僅僅停留在知上，停留在紙面上，已經習慣了。因為受到西方學統的影響，西方學統就是要求你只要精神上理解了就算是理解了，精神上記住了就算是得到了。在學統上這樣做是可以的，但在東方的道統中，這是遠遠不夠的，這僅僅是最外圍、最皮毛的程度。那麼怎樣才叫登堂入室，怎樣才叫真正的知呢？行外無知的知才是真正的知，就是把知識，把所有的學來的名詞、概念完全融化到自己的身心中，通過自己的身心實現出來。實現到什麼程度呢？實

現到自然而然的程度。換言之，你不用刻意去這樣，但它自然就暗合道理，暗合某家知識、某家學問，到這種程度，才是真正的知。達不到這種程度，在我們東方人看來，都是偽知、謬知、邪知，不是正知，不是真正的知。正知就是從師父那裡學來的知識、概念、名詞，澈底地融進自己的身心中，在不經意的舉手投足間就流露出來。開始可能刻意，但刻意到一段時間之後，就不刻意了，成為自發的，自然的。

不經意間自自然然地就流露出來，這就證明你和你所學的知識已經澈底地融為一體，合二為一了，這個時候的知才是真正的知。像我們學習倒果為因法，學習心傳，不是僅僅停留在概念上，而是要將所學知識去篤行，去實踐，並且實行到真正意義上的「我即師，師即我」的程度。真正意義上與師父、與師父的師父、最後一直到歷代聖賢、歷代祖師，我們和他們之間心通無二，澈底貫通，生命澈底合一。他們的生命、他們的智慧、他們的品德和他們的境界等，以我們的身心——借助了我們的身心再次體現了出來，反映了出來。到達這種程度的時候，就是真正地做到了知行合一，就是真正地明白了什麼叫倒果為因法，到了這個程度才認可你為真懂倒果為因法之真諦。

所以倒果為因法是一個極為高明而又極為簡單的修行方法。說簡單，它三根普被：人們學習它，不分年齡，不分種族，不分性別，不分空間、時間；說深奧，它能讓人直接成佛，直接覺醒；至簡而至深。這裡面要好好地琢磨！它為我們當代人

開闢了一條非常好的通向覺醒的道路。因為對當代人來講，修行方式的方便與否十分重要。我曾聽到很多修行人抱怨：當代人這個條件不具備，那個條件不具備，很多大法傳承不下去，傳播不開。這些現像是存在的，但是傳承不下去傳播不開來，光抱怨是沒用的，我們要想辦法去解決，要找到契合當代人的方便法門，以適應當代人。皇冠瑜伽的心傳方法簡單，三根普被，是為這個時代、為眾生建立起來的最好的方便法門。有了這個方便法門作為基礎，我們再去學佛也好，學道也好，學儒也好，學什麼通什麼。因為整個儒佛道都是建立在心傳的法脈道統之基礎上的。若沒有心傳的法脈和道統，我們學來的就都是些乾巴巴的書面知識而不是生命的學問，生命的學問必須是在師徒之間生命的貫通與合一的基礎上傳承而來，那才是生命的學問。那麼怎樣才能夠生命貫通？怎樣才能夠心心相印呢？就是通過心傳的方式才能夠實現！

（四）心傳的具體方法與步驟

倒果為因法，也就是心傳法的第一步，是以我們直接的授業之師的眼睛為眼睛，以師之耳為耳，以師之思維為思維……我們以「用師父之眼看一切」為例：這個「看」即指肉眼，更指心靈，「看」有看待、理解、洞察、覺知等義，不是用我們

過去的眼光在看，而是用全新的、以師父的眼光在看。這是有一定難度的，需要經過一段較長時間的訓練和適應。這一步做到了，下一步則是以佛陀等聖者的心靈在看。但你先別急，別急著用佛陀的眼光看，先把以師父的眼光看世界訓練到較穩固的程度，方可過渡到以聖者之眼看一切的階段。先把師父當作鋪路石，當一個跳板：以師父的眼睛看一切，以師父的耳朵聽一切，以師父的心靈理解一切。先把這一步做到了，下一步再以佛的眼睛看一切，以佛的耳朵聽一切，以佛的心靈理解一切。如果我們真正地做到了，你不是佛是什麼？這不是比喻，而是你就是真正意義上的佛。

所以，倒果為因法的修行速度非常之快，快到不可思議的程度。但是你要先拿師父練手，先拿師父熱身——先用師父的眼睛看一切，用師父的耳朵聽一切，用師父的感受去感悟一切。但做到這一步是有相當的難度的，我們會頑固地用自己的眼睛看一切，而不是用師父的眼睛看一切；用自己的耳朵聽一切，而不是用師父的耳朵聽一切……尤其是在利害得失之關頭上，更是習慣性地以自己的眼睛、以自己的耳朵、以自己的理解為主，而不是以師父的來理解一切。能夠做到無論在任何情況下，尤其是在極端的情況下——在大利大害、大得大失面前，我們都能夠自發地、自然地、自覺地用師父的眼睛來看待這些事物，用師父的耳朵來聆聽這些事物，用師父的心靈來理解這些事物，只要能夠做到這個程度，那麼稍微一轉，就是以佛的眼睛

看一切，以佛的耳朵聽一切，這還難嗎？一點都不難了。總之，你先拿師父來熱身，來練手，只要把這個練好、練熟了，再稍微一轉念，就是以佛的眼睛看一切。將佛的境界、格局、慈悲和智慧等在自己的身心裡，在自己的生命裡春風潤物般地穩定下來、固定下來，穩定多少、固定多少，我們就有多少成為了佛陀的化身。當我們全然地成為了佛陀的化身之時，就是我們成佛之時。這種方式是從凡夫到成佛最快的方法，這種方法就名之曰「倒果為因法」。

倒果為因法是站在師父或佛陀等聖者之果位上起步，在果位上去深化，去強化，去充實，去完善，去圓滿。這種方法是生命科學發展史上的里程碑，千萬不可小看！我們以此來檢驗自己：有沒有做到時時刻刻以師父的眼睛作為我們的眼睛，以師父的心靈作為我們的心靈？換言之，就是我們有沒有融入到師父的生命之中？融入進去了再從師父那裡重生，你就完全是一個全新的我了。這個時候師父就相當於道家的「玄牝」。

「玄牝」是什麼意思呢？「牝」是指雌性動物，像母牛、母羊等。「玄牝」就是一個無形的、巨大的，像子宮一樣的東西。《道德經》曰：「玄牝之門，是謂天地根。綿綿若存，用之不勤。」「玄牝之門」就是這個巨大的、看不見的能夠孕化萬物、生長萬物的生育之門，也即天地萬物的源頭都從此來，故稱之玄牝之門。「謂之天地根」是指這個孕化之門、創造之門是天地萬物的根本和宗祖。「綿綿若存，用之不勤」是指這

個萬有的創造者之創造力從不枯竭，從不間斷，生生不息，直到永遠。早已與萬有之創造者合為一體的師父，作為「玄牝」之化身的師父，當我們融入其生命之中時，即是我們再生之時。當我們融入佛陀等一切聖賢的生命之中時，即是我們再生之時。

重新生出的你和之前的你是完全不同的。再生出來的你叫什麼呢？佛家稱之為佛，道家叫做真人，儒家叫做聖人。不同的名稱都是一個意思，都是從那個「玄牝」中再生出來的。但我們先要進入到這個玄牝之門中，進入到這個生命中。那個生命不是你自己的生命，是師父的生命，是一切聖賢之生命。

那為何不進入到自己的生命中而要進入到師父的生命中呢？因為師父的生命是顯化的，你的生命是潛藏的，你無法找到自己生命的真諦在哪裡，真相在哪裡。而師父的生命是展開的，我先進入到師父的生命中，在師父的生命中孕化一番再生出來的時候，就是完全另外一個樣子，不再是我們現在這個樣子，這就是心傳。整個佛家——特別是佛家的密宗和禪宗，整個儒家——特別是“四書五經”，整個道家——特別是《道德經》和《南華經》，講的全部是心傳，講的全部是如何認識心傳，如何走進心傳，如何強化心傳，如何融入心傳，它們全部是心傳的注腳。只是在長期的歷史流變中，心傳在各個學派中，被不同程度地宗教化、神秘化、形式化（儀式化）、教條化、複雜化了。皇冠瑜伽的心傳一直沒有被異化，依然保持著心傳

最樸素、最本色的原味，也最能體現心傳之本義究竟若何。

心傳本義就是持續深入地融進師父的生命之中，在師父的生命中自發地、自然地重新孕育一番，重新再生出來。下一階段就是在佛陀的生命中，或在老子的生命中，或在孔孟的生命中孕育一番，再出來時，你就是君子，就是聖人，就是實現了生命解脫之人，或者叫生命覺醒之人。

心傳是一個易學難精的法門：學起來好像很快，好像很容易，一聽就明白，但真正要做到，要狠下一番功夫。要綿綿若存，長時間地做到才可以。一旦做到，一旦全身心地融入進師父或聖賢生命之中，再生出來的時候，你就是一個全新之人了。

二、皇冠瑜伽第二個核心要義——「開頂」

生命的修行在歷史上，一直有一個很大的缺點，即修行的進展唯有自己能感受到，卻難以拿來說服別人。因為此前所有修行的收穫和效果，都是難以讓別人看到的，而皇冠瑜伽的開頂既能夠看得見，更能夠摸得著。皇冠瑜伽的開頂解決了這個千古難題——所有的質疑、懷疑，在開頂面前蕩然無存。開頂是一個強有力的證明，不管是多麼頑固的質疑派，在開頂面前，必須接受修行的真實存在性。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

現代人一提及修行就會問：真的假的？一提到禪修、禪定（佛家也好，道家也好，瑜伽也好），就會亂下定義，說這個東西就是個心理暗示。若一兩個人誤解，我們還可以試圖拿出一點時間和精力向他們解釋；若全世界都誤解和曲解，我們就沒辦法一個一個地解釋了。那麼，皇冠瑜伽的開頂，一舉回應了人們這些問題！東方的禪修既不是催眠，也不是心理暗示。為什麼？因為我們通過修行，頭頂百會穴區的頭骨非常明顯地化開了很大一片。你用心理學的催眠讓骨頭化開試試？全世界的心理學家加在一起，也暗示不開一個頭骨吧？所以我們一再強調東方文化裡的修行不是西方的心理學，它是生命科學，是東方的學問。

生命的修行真實不虛，有頭頂化開為證。這是我們皇冠瑜伽打破世人偏頗的意識形態、偏頗的認識，一個非常有效的利器。其他所有的說理方式都不是利器，因為即使理說得再好、再清晰，都有對方接受與否的問題。如果對方不接受，你說得再清楚，再明白，他就是不接受，就是不喜歡，他認為禪修就是騙人的，就是假的，就是自我催眠，就是自我麻痺，就是沒有價值沒有意義的。如果他這樣一口咬定，認這個死理，誰拿他都沒有辦法，你把道理說得再清楚、再透徹都沒有辦法！佛陀把這些生命的道理說得再清楚不過了，但是照樣避免不了歷代人對佛陀的偏見和曲解。那麼我們怎麼辦？用事實說話，事實勝於雄辯，這個事實就是皇冠瑜伽的開頂。用這樣一個事實，

來轉變所有人對修行的看法和理解。通過開頂，我們把所有的疑問、所有的嘲笑、所有的偏見，全部打消。這就是開頂在現實中的若干重大意義和價值之一。

我們現在已經創造了成千上萬個成功開頂的奇跡。但現在，人們對它的深遠價值和深遠意義，也只認識到了一小部分。為什麼北京山頂洞人只發現了頭蓋骨，而沒有發現身上其他的骨頭？原因就是因為頭蓋骨最硬，所以保留的時間最長，大腿的骨頭和胳膊的骨頭，硬度（即密度）不夠，時間久了就風化了，消失了，而頭頂的骨頭密度最高，風化得慢，所以就保留了下來。那麼，人體中最硬、密度最高的骨頭，通過皇冠瑜伽可以輕而易舉地不用任何外力的情況下將其化開，最大的整個頭骨一大片全部化開，最小的也如指甲蓋大小。這種奇跡，這裡面所包含的生命奧妙是無比深遠的。大家只是把它作為一種現象來看待，覺得這種現象好像很稀有難得，很珍貴，但是這個現象背後所隱含的生命學奧妙、生命的原理和科學的原理，我們都還沒有更進一步認識到。皇冠瑜伽的開頂所創造的生命奇跡，是人類歷史五千年來所未曾有的。

（一）開頂的價值

1. 祛病健身

開頂還可以起到迅速淨化氣脈的作用。中國中醫的經絡和

印度瑜伽的氣脈，皆是人體的軟體系統。人體有兩個系統：生理學上的九大系統（如消化系統、神經系統、運動系統等）屬於硬體系統，經絡系統和氣脈系統屬於軟體系統。氣脈不淨化，也就是軟體系統不淨化，軟體裡有那麼多的垃圾、污垢，則硬體（身體的九大系統）的身體也不可能好。要想使硬體的身體好，首先必須在軟體上下功夫，就是先把軟體（即氣脈）裡面的垃圾清理乾淨。為什麼皇冠瑜伽在祛病健身上效果好？原理就是只要氣脈、經絡一旦暢通，很多重大疾病就不治自愈，或者會得到重大好轉。所有的氣脈又以中脈為主，所以如何淨化中脈是修行的一個重大問題。而皇冠瑜伽的開頂，是疏通和淨化中脈最為快捷、最為有效的方式。

開頂有兩種方式：一種是自力打開，簡稱「自開」；一種是他力打開，簡稱「他開」。自力就是依靠師父所授相應之法，全憑自己的力量、自己的修行，一點一點修持，修到一定時候頭頂就化開了；第二種方式，是他力。這個「他」指的是老師。具體地講，就是皇冠瑜伽的傳承者。「他開」就是在皇冠瑜伽傳人強大的能量和加持力下將頭頂化開。這種方法是最為快捷和最為穩妥的方式。但「自開」與「他開」皆是相對而言，實則「自開」中含有「他開」，「他開」中也含有「自開」。皇冠瑜伽雖突出「他開」，強調師父的加持力在開頂中的核心作用，但心傳之六字箴言——開放、虔誠、接收，就內含著自力的成分。如無積極主動的長期努力，何以更澈底地踐行此六字

箴言？故「自力」與「他力」，「自開」與「他開」是互含的，只是側重不同而已。

頭頂一旦化開，中脈（貫穿百會穴與會陰穴之間的垂直氣脈）必然通暢，全身的氣（能量）就不會再散失，會慢慢集中、匯歸於中脈。中脈又稱智慧脈。只要中脈內的氣充足和暢通，般若智慧就會顯化出來，所以密宗格魯派創立人的宗喀巴大師就說過：「中脈不通而能成佛者，斷無此理。」

佛是什麼？佛就是生命的圓滿覺醒者，生命的澈底覺悟者。覺悟也好，覺醒也好，這裡面都暗含著智慧。只有智慧才能覺悟，才能覺醒。那麼這個智慧從哪裡來？按照印度瑜伽學說和藏傳佛教學說，智慧來自中脈的暢通，即中脈裡面的氣的淨化——由業氣轉化為智氣（智慧氣）。

我們一般人的氣是業力氣，是業障氣，中脈及其他脈裡面的氣包含著各種各樣的業障。通俗地說，就是各種垃圾。這些垃圾也許是這一生積攢下來的，也許是前幾生就積攢下來的。通過一個長時間的積累，積累久了，這些垃圾就會融化在氣中，就會使氣變得渾濁而凝重，脈就會打結，就像血管裡的血液逐漸凝固一樣。越凝固就越不暢通，就會導致血管阻塞和淤積。因此，常人的氣脈需要有一個澈底的疏通和淨化。淨化也就是轉化，淨化的過程就是轉化的過程。氣脈的氣淨化完了以後，它就會轉化成智慧氣，這個時候氣就不再是氣了，而是智慧。這時整個身心內外充盈的都是智慧，不再是業障和業力。所謂

的智慧氣就是般若智慧，貫穿於全身，通體內外貫穿，整個肉身也就會轉化為清淨化身——般若智慧所化之身。

按照佛法的說法，成佛需要得三身成就，即「法身」「報身」和「化身」。其中的「化身成就」不再是肉身，而是轉化為圓滿清淨之化身。化身成就最基本的標準是：生前幾乎不得病，死時來去自如，且法相莊嚴——五官四肢生得特別周正飽滿，有一種難以形容的莊嚴聖潔，身體的質地也會變得輕盈通透。如果修行再進一步，就會光化整個身體，身體處在一種淡淡的光中。換言之，在禪定中，這個身體可隨意化成一團清淨潔白的光。（這需要密宗的方式才能達到，顯宗和一般的瑜伽達不到。顯宗和一般的瑜伽只能使身體通透、光澤，氣血充盈。到了皇冠瑜伽或西藏的密宗中，在這個基礎上更上一層，可使身體澈底光化。）再進一步，就不只是在禪定中，而是在常態中，他也一直處在一種清靜、半透明或完全透明的光中，身體被深度地光化，已經不再是實物，而是一個光蘊體（蘊即聚集之義。光蘊就是有光聚集而形成的身體，這個身體不再是肉身的聚集，而是光的聚集）。

化身成就的前提是氣脈的暢通。如果氣脈不暢通，色身會充滿垃圾，充滿腐朽之氣，充滿各種問題、疾病，這樣的肉身是無法轉化的。要想讓它轉化，必須氣脈暢通。氣脈暢通的前提就是中脈暢通。只要中脈暢通，全身的七萬兩千多條氣脈就會隨之暢通。只要全身的氣脈暢通，則整個色身就會有一個澈

底的淨化和轉化，就能夠實現三身成就中的化身成就。化身成就又是實現法身成就和報身成就的基礎，它們互為因果——只要一個成就，另外兩個就會隨之成就。只要化身成就了，報身和法身就會成就——尤其是法身成就，是一個極為快速的事情，非常非常快。否則，明心見性得法身，幾乎不可能。為什麼不可能？因為這個肉身、這個色身在阻礙著你，明心見性就無法實現。

要想實現明心見性，非得把這個肉身（色身）最大限度地轉化、淨化。肉身轉化了以後，明心見性就是水到渠成的事情。否則，你再強求都做不到，都是在玩弄光影。很多人強求，明明色身（肉身）沒有得到很好的淨化和轉化，但是他就非常強求明心見性——見法身，見本性。由於強求狠了，意志太緊張，長期緊張而疲勞，慢慢地，就會形成一些幻覺、幻相。當他見到那些幻覺、幻相，就以為得道了，得法了，其實這是大腦神經長期緊張、長期生硬的執著而形成的一些幻覺、幻相而已。

這些幻覺、幻相，在儒家把它叫做「玩弄光影」，後來禪宗也借用了這個詞。一會兒菩薩來了，一會佛來了，一會兒聽到佛、聽到菩薩喊你的名字了，一會兒看到小鬼來追你了，什麼千奇百怪的聲音、圖像、感受都出來了。其實這些圖像、感受，全部都是自己長期的神經緊張、強行去追求的結果。俗話說「強擰的瓜不甜」，強行地追求而導致神經過度緊張，產生了這些幻影、幻相。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

如何才能夠避免進入幻影、幻相呢？最好的方式就是將肉身轉化，即將我們凡人的這個身心轉化掉。只要一轉化，明心見性就自然而然地到來了，那是水到渠成的事情。換言之，只要把中間的這個阻礙——身體疏通了，則本性（佛性）自然地就凸顯出來，就相當於太陽出來破除黑暗一樣。太陽從海面上升起，我們當然就知道太陽在哪裡了，就再也不用到處去亂猜、亂找太陽在哪裡。亂猜、亂找出來的太陽都不是真太陽，都是我們造作出來、想象出來、強行勾畫出來的太陽。真太陽不用找，我們就等著，條件具備了，自然就出來了。

淺則祛病健身，深則開悟解脫，這些全部是靠全身的氣脈淨化、轉化肉身來實現的，這些都可通過皇冠瑜伽的開頂來實現。

皇冠瑜伽的價值和意義，表面看上去非常簡單，皇冠瑜伽能講出來的、說出來的內容並不多，但我們秉持著古人的一句話：假傳萬卷書，真傳一句話。很多東西不在於長篇大論說多少，就在於關鍵性的幾句話。幾句話得到了，我們就得其門徑而入；幾句話得不到，永遠無法真正入門。

很多修行人，多少年不能得其門徑而入，很讓人感歎。所以我們能夠給世人提供一個很方便的、三根普被的門徑，是具有深遠意義的！從皇冠瑜伽這個門徑進入，再去理解佛家，理解道家，理解儒家，理解一切就都順理成章了。否則，你不知道佛在說什麼，不知老子在說什麼，也不知道孔子在說什麼，

多少年下來都徘徊在門外。不能得其門而入就意味著我們在荒廢光陰，荒廢寶貴的人生。這個人生、這個肉身，得起來難，失起來易，猶如白駒過隙！

如何實實在在地為眾生找到一個契機——契合根器的方便法門？用什麼樣的方法讓整個社會儘快地進入東方文化的殿堂之中，進入佛陀、老子、孔子這些聖賢的生命之中？就是皇冠瑜伽。具體地說，就是開頂和心傳。這就是學習皇冠瑜伽的無比重要性！

2. 增智開慧

開頂的第二個價值是增智開慧。為什麼開頂能夠增智開慧？它的原理是我們大腦有 90%的腦細胞一生都處在休眠或半休眠的狀態，腦細胞要工作的時候需要消耗大量的能量，這些能量來源平時只能從飲食中獲取。飲食進入到胃以後，被腸胃吸收，經過複雜的化學反應轉化為人體所需要的各種能量，這些能量又通過血液輸送到大腦，供大腦使用。由於這些血管太細，輸送的血液量有限，也就是說，我們往大腦供給的能量是有限的，遠遠供不應求，因此只有 10%的腦細胞能夠得到充足的能量供給，可以正常工作，另外 90%的腦細胞得不到能量的供給，其各項功能無法充分發揮出來，始終處於休眠或半休眠狀態，一生都是這樣。

那麼，開頂就是除了通過血液往上輸送飲食轉化而來的能

量之外，又給大腦的能量來源提供一個全新的管道——來自天地宇宙的能量和老師（以及歷代大成就者）的能量。這些能量通過打開的頂輪源源不斷地進入，首先供給的就是腦細胞，其次才是全身其他的器官。腦細胞得到這些源源不斷的能量後，就有更多的腦細胞的功能被啟動、被啟動，參與到工作中，促使我們的智力、智商得到突飛猛進的提升，這就是增智開慧的原理。

凡是頭頂化開之人，都能不同程度地感覺到天地宇宙的能量、老師的能量，像微風或溪流一樣源源不斷地從頭頂進來，梵輪（百會區）有一種輕微的壓力感，這是幾乎所有的開頂者都有的初級的感受。更高級的感覺是像薄荷水或冰水一樣自頭頂流進，全身都感到清涼，精神為之一振。它不是時時刻刻流進來，但經常能夠感覺得到。這個「像薄荷水或冰水一樣自頭頂流進」，在過去就叫做「醍醐灌頂」或「天降甘露」。醍醐或甘露，不是形容詞，是確有其事，都是真實的存在。有此醍醐或甘露的時常滋養，我們的智力、智商就會有一個明顯的提升。

智力智商的提升實質為幾種能力的提升。首先就是記憶力的提升，原來記不住東西，現在記憶力明顯地提升了；其次是分析能力、整合能力、邏輯能力、洞察能力，還有就是理解力的提升。理解力又可以理解成消化力，就是對所學的知識，不僅要吸收，還要理解，還要消化。理解就是消化，消化就是理

解。消化力、理解力就是我們平時所說的悟性。我們要有悟性，我們學習來的知識是死的，要去消化它，要賦予它活的生命。這裡面就存在一個消化力。有很多人讀了一輩子書，但智商平平。為什麼？就是不會消化。他吸收了，但是沒消化，他成了「兩腳書櫥」——會走路的書櫥，成了活著的「百科全書」，只是把知識機械地記在大腦裡。為什麼不能消化呢？就是他的理解力有問題，他的領悟力不行，悟性不高。這麼多的力合在一起，就叫智力。

如何提高人類的智力、智商，是人類千百年來一直想要攻克的難題，然而，皇冠瑜伽攻克了，皇冠瑜伽通過開頂來解決這個問題。因為皇冠瑜伽的開頂是他開，始終有個「他」字在裡面。他開，好處就是快捷，就是澈底，就是事半功倍，就是起步即站在老師和歷代聖賢的肩膀上前進，把他們作為我們成長的基石，作為自己的起點，所以這是它的快速之處。但是需要一直保持，不可一曝十寒，需要不斷地加強自己與老師和歷代聖賢之間的心心相印，這個能量就會越來越強，越來越強，強到最後我們會感覺到它像股小小的旋風那樣地進入體內，自己感覺到都有些承受不住，感覺整個身體內外像是沐浴在從天上傾瀉下來的瀑布中，內內外外被清洗著、灌輸著的感覺。這個是開頂的第二個價值：增智開慧。開頂可有效地增強智力，提升智商。

3. 超越輪回

開頂的第三個價值，也是最為重要的一個價值是「超越輪回」，又叫「超越生死」。不超越六道輪回，就沒有辦法超越生死。

超越輪回首先要知道「六道」的概念，輪回的全名叫「六道輪回」。哪六道？我們從上往下依次介紹：最高一道叫「天道」，全名叫「天人道」。這個「天」不可理解成「天空」的「天」，這個「天」與天空沒有關係，「天」是指生命（意識）若干境界（層次）中的一個境界。

印度傳統瑜伽對「天」或「天道」沒有作詳細的區分，但佛家對「天」或「天道」則劃分得很詳細，計有三十三層天之多。所謂的「三十三天」是指生命（意識）若干境界中的某些境界。佛家六道中的「天道」是泛指三十三天中的任何一重「天」，並非特指某一重「天」而言。無論是三十三天中的哪一重「天」，只要屬於天道中的人，就會有一些共同的特徵：享受各種各樣的幸福和快樂。因為他前世做了一些好事，積攢了一些善業（也即功德），從這些功德善業裡會顯示出一種力量，在他死後把他拉升到天道上去（即將此人的意識提升到某一個特定的境界中），讓他在天道上享受著善業的果報——各種各樣的幸福和快樂。他怎麼享受的呢？就是四個字：心想事成。怎麼心想事成呢？比如說，他想：要是我有一件漂亮的衣

服穿在身上，一定很開心。剛想完，那件衣服就穿在他身上了。「北京烤鴨挺好吃，如果我要能吃上一頓北京烤鴨就好了！」剛一想完，北京烤鴨就出現在自己面前。「如果有個席夢思讓我躺著，一定很舒服。」剛想完，就發現自己已經躺在席夢思床上了。總之，四個字概括天道的生活狀態——心想事成。另外，天道之人的自由度也很高，有很大的神通，各種能力遠超人類。

一切的一切都是如此這般的心想事成，應有盡有。但是這個心想事成並不是永恆的，它是有期限的。這些美麗的衣服也好，烤鴨也好，席夢思也好，從哪裡來的呢？是從他前世的功德中化現出來的，是從他上一世中做的好事積聚來的。但是這些功德是有限的：像我們在銀行裡的存款是有限的一樣，銀行的存款若天天取，終有取完的一天；當功德取完的那一天就是天人死亡的那一天。印度的瑜伽和佛法稱之為「報盡而死」——福報盡了，他就死了。死了以後呢？他就投生到六道中別的道，受苦去了。

更痛苦的是在他臨死的時候，知道自己會投生哪一道，這是挺讓他苦惱的。他清清楚楚地看見自己不久就會變成一頭豬，每看一次他就痛苦一次。他的痛苦來自於兩個方面：一個是內在的苦，一個是外來的苦。內在的苦是莫名其妙的煩惱，天人只是福報好，但天人的智慧並不高，天人並沒有開悟，也沒有解脫，只是福報比別人好，但他內生煩惱。

第二個煩惱來自於外在。外在的煩惱是什麼呢？有一群人福報和天人一樣好，但是有一點不像天人，易嫉妒，嗔恨心重。這就是天人中獨特的一群人，叫阿修羅。他們明明跟天人的福報一樣大，也是隨心所欲，心想事成，但是他們總是懷疑天人過得比他們好。於是一群阿修羅就經常糾集在一起去進攻天人，所以這是天人的第二煩惱——總是被阿修羅搔擾。

六道中的第二道是「阿修羅道」。阿修羅道跟天人道一樣，但嫉妒心重，嗔恨心重，整天被莫名的嫉妒之火燒得不能自已。他們見誰都不順眼，尤其是見了天人，時時想著如何侵害人家，但要命的是阿修羅道總是打不過天道，每次去侵害天人，都會被天人打得抱頭鼠竄。可沒過幾天，在嫉妒之火的驅使下，又糾集另一些阿修羅道的人去進攻天人，又被天人打得抱頭鼠竄。

在一般的宗教裡，天道屬於善神，阿修羅道屬於惡神。阿修羅道與天道眾生之間的長期混戰，就是善神與惡神之間的混戰。從印度的瑜伽學和佛學看來，天神也是不究竟的，他們有幾大類痛苦如影隨形：首先是無常之苦，也即生死之苦（天神們也是有生有死的，不是永恆的）；其次是戰爭仇殺之苦；還有就是內在時刻滋生出來的空虛無聊或嫉妒嗔恨等情緒上的痛苦，更為嚴重的是無明（無智慧）之苦。天人或阿修羅道只是福報好，可以心想事成，生活得非常快樂，但他們沒有智慧，仍然不知道宇宙人生的終極奧秘（如生死的本質，生命的真相

等）。愚癡本身就是一種痛苦，有多少愚癡就有多少痛苦，這一定是成正比的，在人這裡或在神那裡都是一樣的，無有例外。因此在瑜伽看來，天神（天道和阿修羅道）並不值得給予過多的讚歎，他們也是一群無智慧、未解脫的凡夫，只不過他們是凡夫中的高級凡夫而已。只要是凡夫，就沒有解脫，就要受輪回法則的制約而流浪生死，輪回無期。

再往下是人道，我們現在就生活在人道中。我們披著一張人皮，過著人的日子，這就是人道。人道的特點是什麼呢？苦樂參半，以苦為主。苦占上百分之七八十，樂占上百分之二三十，這個比例在所有人那裡大體上都是一樣的。從乞丐到帝王，感受都是一樣的。很多人有錯覺，以為帝王將相是不是快樂多一點，乞丐是不是快樂少一點。不是的，所有人這一生，整體的感受都是苦大於樂，這是第一個特點。

人道第二個特點就是人的思辨力強、認知力強，反省力也強，比六道中的任何一道都強。天道的人不知道反省，只知道享福。福享完了，就落入其他幾道。在享完之前，他不會反省：我福報為什麼這麼好呢？我該不該惜一點福呢？他不想那麼多的，今朝有酒今朝醉。他沒有反省能力，沒有認知能力。但人不是，人的認知力、反省力極為強烈，所以只有人能成佛。尤其是反省力，只有反省才有覺醒；沒有反省，何來覺醒？反省到極致，就是覺醒。佛就是覺醒的意思。所以只有人能成佛，或者說只有人道最適合成佛，別的道不適合。

天道的人太舒服了，他不願意去修煉。他會說他現在就過得很好，為什麼要修煉？你說修煉會給你帶來快樂，他說他現在就很快樂。你說修行會給你帶來智慧，他認為他現在就很智慧。其實他沒有那麼多的智慧，但是他認為他很有智慧，所以他不願意去修行，不願意去吃苦。阿修羅被嫉火中燒，忙著打仗，忙著生悶氣，沒時間修行，他也不修行。只有人，因為人苦樂參半，這種反差太大，容易引起他的思考。為什麼昨天快樂，今天突然之間又這麼痛苦呢？這個反差太大，逼著他思考，這一思考就走上了修行覺醒之路，所以人最適合修行。

人道的第三個特點是極端。善惡、對錯、愛恨皆極端。人道是一個極端之道，它把一切發揮到了極致。愛被發揮到極限，恨也被發揮到極限；善被發揮到極限，惡也被發揮到了極限；美被發揮到了極限，醜也被發揮到了極限：都達到了極致狀態，就是兩極化，特別明顯。總之，只要是成雙成對的，都被發揮到了極致、極限，這是人道另一個特點。

第四個特點，飽受生老病死之苦。只有人才經受著生老病死的痛苦，或者說只有人的生老病死的痛苦最為強烈，其他道也有生老病死，但感受不強烈，只有人無法面對著自己的生老病死而麻木不仁，生老病死在人身上，反應得極為強烈。它對我們心理上的衝擊極為強大，給我們留下的印象也極為深刻。

天道、阿修羅道和人道被稱為「三善道」。畜牲道、餓鬼道和地獄道被稱為「三惡道」，又被稱為「下三道」。相對於

下三道而言，上三道已經很好了。下三道的第一道是畜牲道，畜牲道就是動物，除了人以外的一切生物所在之處。畜牲道有一個共同的特點：愚癡，即本能化。他們完全是在本能的驅使下生老病死，他們對自己的生老病死沒有覺知，沒有反省，沒有認知。完全在一種黑暗的、本能的驅動下完成他們生老病死的過程，所以畜牲道最大的特徵就是愚癡。

再下一道是餓鬼道，餓鬼道最突出的特點就是小氣、吝嗇。餓鬼道的人心胸極為狹隘，極端自私、極度自我，他連他自己都容不下，更談不上容得下別人了。因為他極端自私、極端自我，導致了他的身體跟別的道不一樣——肚子大，脖子細，嘴巴尖，什麼東西都吃不下，即使有美味佳餚，一到嘴裡，馬上就變成火炭，如果強行把火炭咽下去，火炭就會在肚子裡使五臟俱焚，所以他叫餓鬼，整天饑餓，沒得吃。為什麼？因為他精神上不能容納任何東西，任何異己他都不能容納。他極度自我、極端自私，就感應了他的身體，使他的身體有這樣一種特殊形狀和結構，所以叫餓鬼。時時刻刻處於饑餓狀態，餓到饑不擇食，但是無論他吃到什麼，進嘴即是火炭，每天被饑餓所折磨，一直折磨到死為止，投生於別的道為止。

六道中的最低一道叫地獄道。地獄道裡面又分成十八層地獄，一層比一層痛苦，最嚴重的是無間地獄，香港電影《無間道》這個名字就是來自於此。為什麼叫無間地獄呢？間是間斷的意思，無間地獄就是受苦無有間斷。他被鞭子不停地抽，終

於抽死了，剛一抽死，來一陣風一吹，他又活了。活了就把他丟到油鍋裡炸，剛炸死，風一吹他又活了。活了又把他丟到釘床上，用釘子不停地紮，終於紮死了，風一吹他又活了。把他綁在燒火的銅柱上不停地烤，把他烤得皮開肉綻，終於烤死了，風一吹他又活了……一直這樣，死去活來，無有間斷，所以叫無間地獄。

進入地獄是什麼業力、行為感召的呢？是五毒——貪、嗔、癡、慢、疑。五毒在六道中的任一道裡都有，但是地獄道最為嚴重。對於地獄的人來說，他是五毒俱全，五毒極重。因為他生前有這麼多五毒，死後就進入地獄之中。地獄究竟在哪裡呢？地獄就是五毒的化現，地獄哪裡都不在，就在他的精神世界裡，就是精神中的五毒化現出的世界——化現出釘床，化現出火海，化現出皮鞭子在抽他，那些東西都是他的五毒所變現。

（1）六道的真相

六道中的每一道都是貪嗔癡慢疑的化現。我們的貪嗔癡慢疑淡一些，就化現出天道，濃一點就是阿修羅道，再濃一點就是人道，再濃一點就是畜牲道，再濃一點就是餓鬼道，最重、最濃、最強烈的就是地獄道，故整個六道都是貪嗔癡慢疑——五毒化現而來。

五毒又是從哪裡來的？五毒來自於一個東西，這個東西就叫「自我」，簡稱為「我」。有自我必有五毒。自我跟五毒是

成正比關係：自我有多強烈，五毒就有多強烈；自我有多淡，五毒就有多淡；自我沒有了，五毒就沒有了。當無我的時候，貪嗔癡慢疑就都沒有了，隨之，六道就消失了。因為六道就是貪嗔癡慢疑化現出來的，五毒又是自我化現出來的。自我、五毒、六道，這三者是「一而三，三而一」的關係。自我、五毒、六道其實就是一個東西，展開了為三，收回來為一。自我展開了就是五毒，五毒再展開就是六道，六道收回來就是五毒，五毒再收回來就是自我。修行的過程就是破除自我的過程，自我破除了，六道輪回自然就沒有了。自我不破，六道永不能破！六道不是靠外在破掉的，是靠內在破掉的，把內在的自我破掉了，六道不攻自破。

所以天堂、地獄、六道都存在於生命（意識）的內在，而非外在。不要向外去追問哪有天堂，哪有地獄，天堂、地獄都在內在，都是我們內在的展開。如果我們內在有五毒，五毒一展開，根據輕重，重的就是地獄，輕的就是天道，不輕不重的就是人道。

六道是不同的意識層次的展現，六道輪回無非就是意識的升降。意識降下去，降到最底處就在地獄道中；再往上升一點就是餓鬼道；再往上升一點就是畜生道；再往上升一點就是人道；人道再往上升一點就是阿修羅道；阿修羅道再往上升一點就是天人道；天人道再往上升就突破了六道，就成為羅漢；羅漢再往上升就是菩薩；菩薩再往上升就是佛。

佛也好，菩薩也好，跟畜生道和地獄道的眾生之間的差別在哪裡？差別不在外形上，很多人都被外形所迷惑，都把注意力放在他們外形、長相的差別上，其實不是，他們真正的差別是內在——意識水準的高低。意識水準低，感受什麼都是痛苦的。我們平時手摸到桌子沒有什麼感覺，這指的是人的感受。如果處在地獄之中的眾生，要是摸到同樣的桌子就像摸到燒紅的烙鐵一樣，疼痛難忍。地獄裡面處處是痛苦，腳上踩的都是刀山，風刮在臉上都在割肉。這些刀山也好，烙鐵也好，割肉也好，是不是真的刀山、真的烙鐵、真的割肉呢？不是的。是因為他的意識水準低。在意識水準低的情況下，他聽到任何聲音都是刺耳的，看到任何東西都是恐怖的，感受到任何東西都是痛苦的。同樣的這個聲音，同樣的這個感受，要是換做人的話，說不定是一種享受。

意識的水準，也即覺醒的水準決定我們在地獄還是在天堂。所以，天堂地獄在內，不在外。很多人問天堂在哪裡？我們在哪裡天堂就在哪裡。地獄在哪裡？我們在哪裡地獄就在哪裡。我們到底是在天堂，還是地獄呢？依我們自己而定。我們的意識水準高，我們走到哪裡，哪裡都是天堂；如果我們的意識水準低，我們走到哪裡，哪裡都是地獄。

（2）如何超越六道

中印偉大的瑜伽修行者發現了一個驚人的秘密，一個驚人

的生命真相。這個真相就是六道對應著人體的六輪：地獄道對應著會陰穴部位的海底輪，餓鬼道對應著腹輪，畜生道對應著臍輪，人道對應著心輪，阿修羅道對應著喉輪，天人道對應著眉間輪。那頂輪對應什麼呢？頂輪對應著超越六道，頂輪是超越六道的一輪。

如果人去世的時候，它的神識從眉間出去，它就投生到天道中；如果從喉輪出去，喉輪對應著阿修羅道，他將去修羅道；心輪對應的是人道，如果神識從心輪出去，則會進入人道之中；依次往下，臍輪對應的是畜生道，腹輪對應的是餓鬼道，海底輪對應的是地獄道。海底輪就在會陰穴內，不光是會陰穴，整個下半身，整個腰腿對應的都屬於地獄道。

那麼如何知道神識從哪一個輪出去的呢？這就需要看此人去世當屍體冰冷後，哪個部位還留有餘溫。如果他全身都涼了，只有心窩處熱，全身都硬了，只有心窩軟，就可證明他是從心輪走的。心輪對應著人道，我們就推斷他去了人道。其他道可依此類推。

怎樣保證臨去世的時候一定從頭頂出去，而不從別的地方出去呢？這就需要開頂，當我們生前成功地開頂後，就先把這扇門打開了，這扇門就預留好，等我們去世的時候，直接從這條路出去。

凡是成功開頂的人，臨去世的時候都無一例外地從頭頂出去，只要一出去，立即成佛，立即覺醒，所以這是開頂最為重

要的價值和意義，因為它解決的是生死問題。只要成功開頂的人，生死問題就澈底解決，因為我們不再輪回，不再有下一世，這一生被稱之為「最後一生」。

除非有另一種可能會再回來：那就是某些人的慈悲心特別重，不願獨樂樂，希望眾樂樂，所以他就返回人間。但是他的回來不是被迫的，是在自覺、自控、自主、自願情況下的回來，是在自己大愛和慈悲心的動機下的回來；而不像一般人是在被動、失控、不自主的情況下進行著一次又一次的輪回。因此它們有著本質上的差別。

開頂最為重要的價值和意義，就是了生脫死，超越六道。它是了生脫死、超越六道極為殊勝極為方便的一個法門，但不是最好的方法，最好的方法是生前就獲得圓滿的開悟解脫。等去世時瞬間開悟解脫是不得已的辦法，是祖師們慈悲，給我們的最後一次機會。生前給了我們那麼多機會，那麼多教導，我們如聾如啞、麻木不仁，不好好學習，一晃生死現前了，怎麼辦呢？祖師們慈悲，給了我們最後一個解脫之法——在臨死的這一瞬間解脫。所以開頂解脫是消極的辦法，是「不是辦法」的辦法。這是第三個價值——超越六道，超越生死。

（3）生死的真實內涵

超越生死，即超越六道。這個「生死」是廣義的生死，指的是澈底解決生死問題，並非只是這一生的，而是生生世世的

生死問題。解決生死問題就是解決六道問題，六道問題不解決，生死問題則無法解決。生命本體不生不死，生命本身是永恆的。相反，外在的現象，包括我們這個肉身有生死，但是它的這種生死與我們沒有關係，我們真正的生命是不生不死的。就看我們和哪一個認同，如果我們和這個現象的我、現象的這個身心，尤其是這個身體認同的話，則有生死。這個生死指的是肉體的生死，肉體死了就意味著我們死了，肉體出生了就意味著我們出生了，這是一般人對生死的理解。但當我們回歸本體，當與本體認同、與生命認同、與佛性認同的時候，佛性無生無死，是為永恆。

此時我們就會明白，外在的生死就是一個幻相，就像看著別人的生死、看著雲朵聚散一樣。這個時候我們也就進入到了永恆，即超越了生死。此時我們就會明白，我們本來就沒有生死，只是我們錯誤地把自己認同於這個肉身，才有了生死。生死說到底是個偽命題，世界上沒有生死這種東西，但這是基於我們充分認同了生命，即充分認同了佛性，這樣的說法才是成立的。一般人由於深深地把自己認同為「一個身體」，於是就有生有死。因此「超越生死」這個話題嚴格意義上講是錯誤的，因為無生死可超越，生死本身就是個偽命題。既然是個偽命題，何來超越，何來不超越？談超越，談不超越都是多餘，因為這個問題本來就不存在。

這就是愚者與智者的差別，愚者為什麼是愚者？因為他把

自己認同於現象，認同於夢幻而不能覺知，不能覺醒，故而產生種種因生死而來的恐懼、痛苦、迷茫、局限等等。當我們有了智慧，就明白了這個世上本無生死，生命是永恆的。

超越生死就是超越六道，因為六道都是現象，不是本質。如果我們把本質比喻為大海，則現象就是大海上的浪花，浪花可以有千變萬化，但大海本身如如不動，亙古如斯。這些浪花就是我們現在的身心和看到的種種外在現象及事物，它們都是泛起的浪花，但它一旦回落，回歸於水，就又回歸於自己了。所以這個世界不斷地從本體中泛起各種各樣的浪花，但各種各樣的浪花又不斷地回歸本體。

先聖們把這個現象稱之為「遊戲」，它是一個宇宙級的遊戲或生命級的遊戲——不斷地從本體中泛起各種各樣的浪花，泛起各種各樣的現象，然後這些現象又不斷地回歸其本體，回歸其真相，回歸其自己。為什麼會這樣？沒有為什麼，人類的思想在這個地方只能停止，語言在這個地方必須停止；為什麼會有這樣的遊戲？也沒有為什麼，這就是生命的法則，是法則使然。

六道來源於五毒，五毒來源於自我，自我來源於錯覺、夢幻。自我本來是不存在的，但在人生這場大夢中它又是存在的。所以自我處於存在與不存在之間，它很像彩虹或海市蜃樓，它是一個幻覺，但我們不能說海市蜃樓不存在，用照相機真的可以把海市蜃樓拍下來。彩虹也是如此，看似有，實則無。我們

的自我也是同樣，介於有無之間，看似有，實則無。

佛家經常用「六喻」來比喻我們的自我，叫「夢、幻、泡、影、露、電」。

「夢」就是做夢。禪宗裡有一句話「夢裡明明有六趣，覺後空空無大千」，指的是我們在迷時、在夢中時真的有六趣（六趣就是六道），每一道都真實不虛。「覺後空空無大千」，生命覺醒後連大千世界都沒有了，哪來六道？連我們常見的天地宇宙都沒有了，哪來六道？六道自然就消失了。這句話說的就是六道如夢。

「幻」指幻覺。幻覺最常用的比喻是捏目生花，就是用手將眼睛捏著，便可以看到眼前星光閃閃，金花四射。到底生花了沒有呢？沒有的，只是幻覺。捏著眼睛，便刺激到視覺神經而產生一種錯覺。

「泡」就是泡沫。所有的泡沫，都不能持久。你扔一個土塊到水裡，水面會冒出幾個水泡，但它很快就會消失。

「影」就是太陽底下的影子。實際上影子是不存在的，它只是物體擋住了陽光而產生的一種視覺現象。

「露」就是露珠。由於半夜氣溫的下降，空中的水分子凝聚為露珠，太陽一出來它就消失了，所以露珠來自於空，消失於空，只是一個極為短暫的存在。

「電」，這個「電」指的是天上的雷鳴閃電，轉瞬即逝。

這就是六喻，用「夢、幻、泡、影、露、電」這六種現象

來比喻我們的自我，這六個比喻都有一個共同的特點：看似有，實則無。

我們一輩子就在為這個自我服務，成為自我的奴隸。除非覺醒，否則無人可以例外，包括六道的眾生。什麼時候將自我破除，我們就超越了自我，當我們超越自我的時候就超越了六道。

儒家從來不講六道。因為儒家明白六道就是自我的展開，六道的根源是自我。只要把自我消滅掉、瓦解掉、消除掉、超越掉，六道自然就消失了。六道和自我的關係就像摺扇，扇子展開就是六道，合上就是自我。所以我們根本不用操心六道如何消除，自我解決了，六道自然就解決了。所以儒家根本不談六道，但照樣超越六道，因為儒家的重心放在如何解決自我上。

不止儒家的學問，道家的學問也是如此。他們都沒有六道的概念。翻開《論語》《道德經》等儒道典籍，避口不談六道。怎麼六道就被釋迦牟尼發現了？難道老子不是聖人嗎？老子為什麼就沒有發現六道？孔子也是聖人，為什麼也沒有發現六道？其實他們早就發現了。那他們為何不說？孔子說沒必要，說多了反而把我們陷在語言、文字之中，會給我們帶來不必要的糾葛。所以孔子用一種非常巧妙的方式——把自我消滅。只要把自我消滅了，則生命（意識）中的夢幻泡影自然就消失了。生命中的夢幻泡影一消失，則意識中展開的六道也就必然隨之消除。

佛家經常說這個世界如夢如幻。事實上，不是這個世界如夢如幻，是我們的自我如夢如幻。我們生活在一個如夢如幻的自我中，透過這個如夢如幻的自我去看這個世界，就等於戴上一個有色眼鏡，把這個世界渲染得如夢如幻。是我們的自我給這個世界著上了如夢如幻的特性，其實這個世界不是如夢如幻的，是真實的。就像再好的人，我們用一種邪惡的眼睛去看他，越看越邪惡，看到最後，這個人就十惡不赦了。我們看這個世界也是如此，若透過如夢如幻的自我去看這個世界，這個世界越來越如夢如幻，其實這個世界包括我們自己都是真實的。只有一個東西是如夢如幻，這個東西歸根結底就是自我。

自我越淡，自私越少；澈底沒有自我了，澈底無我了，就無私了。自我者必自大，時刻覺得我比別人都重要，比別人更優秀，始終覺得自己是特殊的、高人一等的，這都是自大情結。一個自私的人、自戀的人、自大的人看到的都是自己的長處，看到別人的都是短處。而一個智者就會把自我認同為不存在，這個世界上沒有自我這種東西，就像影子，只是一個幻相而已。如果天陰了，太陽落山了，還有影子嗎？沒有！它們只是臨時性的、視覺上的一個現象而已。一個智者視自我為夢、幻、泡、影，就會從自我中超越出來，從而就超越了六道。

孔子不用談六道而不落入六道。無需去談，只需研究如何超越自我，如何化解自我，如何認清自我的真相、自我的本質。我們若能如其所是地認知，就不會被自我所迷，就不會困於自

我之中，局限於自我之中，那麼我們就從自我中超越了，就超越六道了。六道一超越，生死也不復存在了。那個時候就會發現這個世界上沒有生死，就會看到生死的另外一面——不生不死。哪個不生不死呢？即我們的佛性、我們自性、我們本有的神性是不生不死的。一旦發現了我們自性是不生不死，並與其認同，與其合一，我們就回歸本性，回歸永恆。

很多人會有一個疑問，我在死後投生到六道中的某一道這好理解，無論去哪一道都是冤有頭債有主，都是有歸宿的。若我不在六道中，哪一道都不去了，那我去哪了？我還在嗎？這裡面牽涉到一個問題：主體性存在和客體性存在。

我們跳出六道，跳出六道後去了哪裡？我們只能勉強地說他化作為主體存在，成為了一個絕對主體存在。在道家把這種絕對主體存在叫做「道」，儒家稱之為「仁」，佛家的別名最多，叫「法身」「佛性」「如來」「真如」「自在」「涅槃」「法界」「真理」「實相」「真相」「心」「真心」「清淨心」「如來藏」「淨土」「佛國」等等，最長的名字叫「阿耨多羅三藐三菩提」（翻譯成漢語叫「無上正等正覺」，簡稱「正覺」，或「大覺」「圓覺」，又叫「無上覺」「圓滿覺」「佛覺」），有時候還叫做「不生不死」「永恆」或「永生」。這麼多個別名說的都是一個事情，就是主體性存在，尤其是指絕對主體性存在。

那麼解脫者去哪裡了？不存在去了哪裡，他回歸了絕對主

體，成為了絕對主體。換言之，他成為了意識本身，成為了生命本身，成為了本體本身，成為了源頭本身，成為了存在本身，成為了真理本身。

真理分為兩類：客體存在所展現出的真理或者說存在於客體世界中的真理叫「客體真理」，主體存在所展現出的真理或者說存在於主體世界中的真理叫「主體真理」。真理分為兩種，智慧也分為兩種：客體智慧和主體智慧。客體智慧又名「經驗智慧」，主體智慧又叫「先驗智慧」或「般若智慧」。

儒佛道等東方文化所謂的真理，指的是「主體真理」或「生命真理」，西方的數理化所探索出來的真理稱之為「客體真理」。客體真理因為其只來源於、適用於客體世界，不來源於、不適用於主體世界。這是兩個世界。

4. 引發開悟

開頂的第四個價值是引發開悟。透過開頂，淨化身心，可以促使我們儘快地走向開悟，在生前儘快地獲得開悟，獲得覺醒，獲得成就，為我們生前的修行掃平道路上的種種障礙。越是長久地反省自己，就越是發現我們是如此的顛倒混亂，我們的頑固偏執已經到了難以複加的程度，每個人都是這樣。以前我們對自己的顛倒混亂迷茫，缺少足夠的認識，以為自己只有一點點迷茫顛倒。當我們深入地瞭解自己的時候，才發現自己原來是如此的頑固、如此的偏執，如此多的汙穢淤滯在身心之

中，世世代代，不知道淤積了多少，如山如海，要想把這些淤積清理乾淨，非常不易。但是再難我們也要做，若不對身心進行澈底的淨化和昇華，我們永不得覺醒，永不得開悟，永不得解脫。要想獲得開悟，前提就是淨化身心，掃除我們通向開悟道路上的種種阻礙、種種顛倒和種種可能出現的歧路、岔路。

怎樣才能最大限度地清理我們通向解脫的道路呢？那就是開頂，開頂可以非常有效地淨化通向覺醒之路上的重重障礙和關卡，最大限度地清除生命成長之路上的種種淤滯堵塞，使我們儘快地獲得覺醒，獲得開悟，故開頂的第四個作用就是促使我們儘快獲得覺醒與解脫。

（二）如何深化開頂功效

開頂並非表示我們在修行上一勞永逸了。開完頂只是給我們接收師父的能量、宇宙的能量打開一個更大的通道，之後還要盡可能深度地與師父、與歷代聖賢之間、與天地之間保持著心靈相通，心心相印。這種保持要持續一生，保持得越久，師父和聖賢對我們的加持就更加深化，更加有效，更加澈底。

如果我們與師父、與聖賢之間的這種心靈的紐帶、生命的連結中斷了，我們又將墮落成為一個常人，沉迷於酒色財氣的紅塵之中，又陷溺在貪、嗔、癡、慢、疑之中。如此一來，我們不但得不到師父和聖賢進一步的加持，開頂的功效得不到進一步的強化，反而會漸漸地退化，逐步地消失——那時我們將

又退回為一個常人。佛家說：「我佛不度無緣之人。」所謂「無緣之人」就是那些不願意走向成長、走向覺醒之人。對於這樣的人，誰也拿他沒有辦法，皇冠瑜伽拿他同樣沒有辦法。

進一步深化開頂功效的方法只有一個：不斷深入學習。不管是學儒家、佛家還是道家，總之，不斷深入到這些文化中去，不斷深入地與這些祖師聖賢和為我們開頂的導師心心相印，生命相通，那麼開頂的這四大類功效，將會越來越深化，越來越加強化。

打坐與發心

2013 年秋，潘麟先生在講授被稱之為九乘佛法之巔的「光明大圓滿」前夕，對弟子修行前的準備給予了深刻教導，讓弟子們反思自己在接法之前，有沒有調整與準備好自己的身心以走進修行。

一、打坐的態度：一坐萬年

坐有坐相，要有一坐萬年、萬年一坐的心態。有的老修行人到現在還不會坐，坐在那裡總感覺發飄，紮不下根來。姿勢發飄是因為心發飄，心沒有沉下來。心要是沉下來，整個姿勢也就沉下來了。一個簡單的坐姿，就能反映出我們當時的心態。

心和氣是水乳交融的，有什麼樣的心就會有什麼樣的氣。為什麼說心浮氣躁呢？這不是一個形容詞，當你心浮的時候，整個人就是躁動的、飄蕩的。氣是什麼呢？在中國和印度文化中，氣是一個非常神秘的概念。簡單地講，它就是一種能量及能量體現出來的種種功能和特徵。無論是修瑜伽、佛法、道家的丹法還是儒家的成德之教，都是講氣的。儒家的孟子就講「善養吾浩然之氣」，整個東方文化都是講究氣的。

修行人和一般人最大的差別就是：修行人講到哪裡就體驗到哪裡，實實在在地去體驗，去提升。我們現在為了迎合社會的快節奏生活，把講課的方式提速了。過去師父帶弟子，每次講的內容是很少的。像我今天講的這些內容，你先回去練習，等體驗到了，明天我再給你講一點點，就這樣一點點地傳授。不像我們現在一下子給你講了一堆，你不去修行，最終只能把它變成了紙面上的學問，而不是修行。比如說，按照傳統的帶弟子方式，剛開始先坐上三個月再說，就是打坐，什麼話都不說，每天上午兩小時，晚上兩小時，一天至少坐上兩座。坐久了就把氣沉下來了，就把你在社會上養成的浮氣、躁氣、戾氣、暴氣等，全都坐化掉了。不然，身體裡面的氣化不了。這個化有很多含義，有消化、轉化、氣化、神化、空化之義。不管你是哪個意義上的化，總之，先把你的亂七八糟的氣坐化掉。這還是表面的，再深入坐下去就能把經絡之氣淨化掉，繼續往深處走就能把整個「人根」斷掉，也就是把「人的意識」斷掉。

我們現在所有的行為、所有的思想，都是建立在一個東西之上，這個東西叫「人」。你是以人的角度在思考，你是以人的角度在理解自己，你是以人的角度在看世界，你是以人的角度在理解精神、意識、存在、宇宙等等一切，這一切都是以「人」為前提。以「人」為根，故名「人根」。

二、打坐的意義

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

人類最大的成就是締造了一個人類文明，但從修行的角度講，人最大的枷鎖也是人類文明，所以它是一把雙刃劍。從正面看它非常偉大，人類有極強的創造性，我們創造了一個非常豐富多彩的人類文明。反之，從修行和解脫這個角度講，人類最大的枷鎖就是人類的文明和文化，它給我們締造了「人的意識」這四個字。屬於「人」的意識形態和思維模式，簡稱為「人識」。所謂的「人識」又可名之為「我識」——關於「我」的意識，一切以「我」為出發點和歸宿處的思維模式，簡稱「我識」或「我」。

這個「我識」如果不化掉，不超越，人是無法走上覺醒的。因此，以人類文明為標準，如果你低於人類文明，則需要向著人類文明進化和成長；如果你高於人類文明，則需要有效地超越人類文明給予你的慣性和習氣、思維模式和意識形態。佛陀、聖人是高於人類文明的，至少是高於一般普通大眾的。如果你要想達到佛的水準，達到聖人的水準，就需要對普通大眾的人類文明有個很好的瓦解、昇華和超越。如果達不到這一點，你將永遠無法走向覺醒！

「佛」這個字就是由單人旁「亻」加一個「弗」，「弗」即否定，「佛」的意思就是要「否定人」。但是這個「否定人」不是指反人類和反文明，佛當然不是反人類主義者，他是大慈大悲愛人類的，那麼這個「否定人」是什麼意思呢？否定人指的是超越人，瓦解人們後天形成的固有的思維模式與意識形

態，實際上就是瓦解「人根」，或者叫人的自我。這個東西必須被超越掉，破除掉，否則你永遠是以人的方式在思維，以人的眼睛看世界，以人的角度理解一切，一切的一切都以「人」為中心，你永遠不可能以佛的思維去思維。你什麼時候把人超越了，瓦解了，你就是「弗人」了，弗人就是成佛。

禪宗把「弗人」叫做桶底脫落，意思是人類被囚禁在像井一樣黑壓壓的桶子（即固有思維模式）裡，而我們就是掉在這桶中的「井底之蛙」。我們往上出不去，只好想辦法把底子弄通。某一天，桶底子終於掉了，我們「嘩」的一下就從裡面出來了，這一出來，就看到了一個廣闊而嶄新的世界。所以，禪宗把開悟叫桶底脫落。這是個非常形象的比喻。

桶底脫落就是開悟，開悟就是成佛，成佛就是弗人。為什麼要把人否掉？就是要超越人的意識形態，超越人們的「以人為中心」的那個意識形態。那麼，從此以後以誰為中心呢？沒有中心。我們過去是以人，以一撇一捺的「人」為中心，換言之，以自我為中心。現在，自我超越了，「桶底脫落」了，我們就再不以自我為中心，而是以無我為中心。以無我為中心就是沒有中心，沒有中心地活著就是沒有自我地活著，沒有自我地活著就是把人根澈底化掉，否定掉，超越掉。

上述所說的如何做到呢？在通常情況下就是打坐。硬坐，把人根坐掉。把人根坐掉就是桶底脫落，這是很難的。你也可以通過別的方式，但多數人是一般根器，在根器不是很好的情

況下，就是採用這種笨辦法，硬是把自己從外到內一層一層坐化掉。先化外在的俗氣，就是我們在社會上幾十年來沾染的一身習氣、一身俗氣，坐在這個地方坐久了，慢慢地慢慢地就沉澱了，就消化了，就轉化了。所以打坐的過程是一個化的過程，從外層往內層，從社會層面到家庭層面、到個人生活層面、到個人的身心層面、個人的意識形態，最後到自我，一層層地瓦解、化掉，最後把自我化掉，就是桶底脫落。用禪宗的話說就是「到家了」，或者說「成就了」。不管是禪宗的方法，還是瑜伽的方法，形式和內容上雖各有千秋，但最終的歸宿都是相同的——走向無我。

就我剛才講的這幾句話，按照傳統的方法是需要三年才能傳授給你們的，一天就講一點，甚至幾個月就講一點。如果你剛從社會上來——那好——三個月什麼話都別說，先去坐上三個月。只要你能夠坐上三個月，再回到社會中就會發現，你有了一種智慧，或者說有了一種定力。然後你再去理解社會，就會有一種全新的覺照，全新的感悟。

什麼叫覺照呢？簡單地講，就是你坐公共汽車，看到倆人在熱火朝天地聊天，而你冷冰冰地看著他們倆，那種冷冰冰地看著就叫覺照。你能夠冷冰冰地看著兩個人熱火朝天地聊天，你就能夠冷冰冰地看著一車人聊天，你就能夠看著一條大街的人聊天，就能夠看著一個城市在聊天，就能看著整個社會在聊天……而你不屬於這個社會，不屬於他們，你遠遠高於他們，

你知道他們的所有問題——因為你冷靜了下來。

只有你冷靜了，你才能理解別人，這就是我們千百年來講的一句話，叫「靜能生慧」，或叫「定能生慧」。智慧只有從寧靜中才能產生。你只有安靜下來，不參與到這個公共汽車裡面聊天，你才能理解這整個汽車裡的人是多麼的無聊和空虛。當你到山崖裡坐上三個月，再回到公共汽車裡，你就發現人怎麼會如此的無聊空虛呢？他們的思維怎麼會如此的混亂無序呢？他們妄圖用語言來填補這個無盡的無聊和空虛——這是人類最常用的一種手段。人為什麼如此地愛說廢話？為何如此地熱衷於閒談？就是因為人們空虛，試圖通過無休止的說話來填補它。

人們有一種恐懼——恐懼自己的無聊和空虛。這種無聊和空虛，就像掉進冰窖或者走在沙漠的滾滾熱浪中那樣讓人無法忍受，甚至讓人不敢面對自己。於是，人們只好試圖通過無休止的廢話來彌補自己那個像無底洞一樣的無聊和空虛。這就是為什麼世人如此愛說話的原因。他要通過說話把自己催眠，催到半醉狀態。這種半醉狀態，使他暫時遠離和忘記周圍那巨大的無聊和空虛，就像通過抽大煙，在那種煙霧繚繞中暫時地忘記自己的痛苦與煩惱一樣，普通人則選擇通過無休止的說話這種最常見的「精神鴉片」來催眠自己，來躲避自己。當他哪一天停止說話的時候必然會發現：活了半輩子或一輩子，原來自己是如此的無聊和空虛！

一個修行人，首先就要從語言中——從語言的催眠中走出來。

那麼靜坐是什麼？靜坐就是逼著你閉嘴，逼著你走出自我催眠，走出你的半醉狀態。那種陶醉是虛假的、虛偽的。這就是佛陀一再地告訴我們，我們的生活是幻覺，我們的世界是幻覺。因為我們在催眠中，我們被自己催眠了，被整個人類的文化催眠了。那麼現在，我們要走出這樣的催眠，走出來的最好辦法是什麼？就是打坐。只要你坐上一天，你就發現自己是如此的無聊和空虛，不是打坐讓你變得無聊和空虛，是因為打坐讓你看清了你此時的真實面目——無盡的空虛，無休止的無聊。只不過此前你一直背對著它，沒有勇氣正視它，現在強行地把你的目光轉過來，讓你正面面對它，你會驚訝地發現你是這麼的無聊，如此的空虛。先輩們一再強調：修行是大丈夫事，非帝王將相所能為。如果你是一個心智脆弱的人，是一個意志力薄弱的人，面對如此巨大的無聊和空虛，你肯定會逃跑的。

三、打坐經歷的四個階段

修行的過程是不斷認識自己的過程，不斷剝殼的過程，就像剝洋蔥一樣，一層一層地往裡剝，越往裡就越觸及到骨髓，開始在表面上剝幾層的時候，你勉強還能接受，再往深處剝到見血、見肉、見內臟的時候，你還能忍受嗎？忍受不了你就逃走了。這就是「修道者多如牛毛，得道者鳳毛麟角」的原因。

不是誰都這麼有勇氣敢把自己由外而內一層一層地把所有的虛假、催眠、幻覺全部剝掉的。天底下最難的事情就是戰勝自己，就是跟自己鬧革命，把自己打死了再生。修行的過程就是幹掉自己的過程。你沒有那種勇氣是下不了手的，下不了手你就別當修行人。所以修行者是大丈夫，這個丈夫與性別無關，而是指內心，你內心有沒有大丈夫氣？有沒有漢子氣？若沒有，那些脆弱的看見一隻螞蟻都能嚇哭的人，不適合修行。修行的人是把生死都不當回事的人，經常把自己打死了再來，再造一個自己，再打死了再造一個自己的人，這才是一個真正的修行人。

打坐是什麼？打坐是硬把自己的最外層，也就是社會這個層面坐掉，坐掉以後再坐掉個人層面，再往裡是自己的思維模式和意識形態層面，一點點從外圍觸及到裡層。很多人連第一層——社會層面這一關都過不去，就失敗了。修行就是一個淘汰賽，在社會這個層面一茬人就被淘汰了，到了第二層，這個考驗的強度更高了，又有一些人經受不住被淘汰了，再到第三層……最後到自己的靈魂層面經受不住又被淘汰了，就這樣一層一層地淘汰。

打坐的過程就是面對自己的過程。有人說我一打坐就雜念紛飛。你仔細看一下你的雜念都是什麼？你的雜念裡面有什麼你就是什麼，那就是你。你就讓它飛，你就看著它飛，因為那就是你。飛著飛著社會層面的這些想法、念頭就會慢慢地隱去、

消失，這時第二層的念頭就會佔據主導地位，第二層就是你的家庭、你的家族，這個層面就會出現了。你的父親母親、你的兄弟姐妹和他們的各種言行，在你的腦子裡面就浮現出來，此時你已進入到了家庭這個層面了。如果再坐，家庭這個層面又逐漸地隱去，個人層面出來了，你的童年、你的青春期、你的成長期，你的情感歷程，你經歷的幾次大的心理轉折，這種轉折是一種什麼樣的體會和感受等等與此相關的事情，就佔據了你的心靈和大腦的主要地位。這一關再通過了，繼續深入打坐，你的價值觀、世界觀、人生觀這些觀念性的東西，意識形態的東西開始浮現出來，佔據主要地位。這個層面一過，你就突破自我了，你就從人類的文明和自我中突破出來，進入到瞭解脫聖境。但是最後這個自我關最難過，因為這一關裡面又分了很多個層次。

在自我關裡，當觸及到靈魂（即自我）的時候，會有些純個人的私人感受、隱私浮現出來，這是第一個層面。第二個層面是童年的體會和感受，乃至於在母親子宮中的一些體會和感受。第三個層面是生前的層面：生前的層面又可以分成處於母胎中的這個層面；再往前就是到了上一世，上上世，就是前世的一些情況出現了；再往前出現的就是一些非常難以形容的東西，瑜伽裡叫做 Mandala，中文譯為「曼陀羅」或「壇城」。曼陀羅也屬於個人意識形態，但是這個個人意識形態既不屬於這一世也超越了前世，而是屬於比這一世和前世更高一些的層

面。（不是所有人都按照這個規律來，有可能先後次序顛倒，但多數人會依循此規律。）

更高一些的層面怎麼理解呢？暫時我找不到詞語去解釋它，去表述它，總之，它比個人（包括你的前世）還要再大一點深一點的意識層面，這個意識層面既屬於自己，又不屬於自己，我們姑且把它叫做大我。大我介於自我和無我之間，不能說它完全是小我或完全是自我，也不能說它完全是無我，姑且叫它為大我。大我層面就會出現很多意識結構，或者叫做意識結構圖，這種意識結構圖在我們瑜伽裡面叫做曼陀羅。在這種狀態下，最容易迷惑，因為在這個意識中容易出現很多妖魔鬼怪，會出現很多佛像、神像、天使像，清清楚楚的天使，不是一個天使，是一群天使，還有天使旁邊的雲彩呀，天空呀，一切神話、原始巫術和宗教中出現的東西都有可能在這個時候出現。

那些天使也好，神仙也好，還有菩薩也好，統統是你內在氣脈的外化。“氣脈的外化”是方便說法，它真正的說法是：你的意識形態的外在顯化。它們是從你的意識中顯化出來的，你期望什麼就顯化什麼。如果你是一個佛教徒，顯化出來的就是西方極樂世界；如果你是基督教徒，顯化出來的就是耶穌、基督、上帝、天堂這樣的景象。你處在什麼樣的文化傳統和文化區域中，就會出現與之相應的景象。

這些景象特別容易迷惑人，有些人成長（修行）到此，就

以為自己獲得了成就，修行到這個階段就卡住了，再也不前進了。其實他看見的所有景象，都是從他的意識中顯化出來的，也就是說他看到的是他自己。只不過這個自己是從他的大我中、從大的意識形態中顯化出來的。這種情況下，很有可能會伴隨著出現兩個現象：一是出神通；二是出智慧。他的般若智慧初步顯現，因為這個時候他已經開始進入到大我中，儘管沒有達到無我，但他畢竟達到了大我。

大我相當於無我的前院，儘管沒有登堂入室，但是他已經達到了前院的程度了，所以說他多多少少會顯化一些外圍的部分的般若智慧，初步具有一點般若智慧，對一些經典有了不錯的理解，對聖人的教導也有了很好的正見，尤其是人類文明文化中的很多方面，他都有了超於常人的洞察和高度。他差不多就是一個智者，只不過還是一個小智者，一個不太穩定的智者，沒有深度的、沒有強度的一個智者。但是他畢竟是一個智者，這很容易使他陶醉。他既有神通，又有智慧了。如果他得不到明師指點，他在這個狀態下，就不思前進了，就以為自己修成了，以為自己得道了。如果此時，他再受到社會上一些迷惑，比如社會給他很多功名富貴，他就更是自以為是，覺得自己得道了。這一層很難突破，因為處在這個層面的人相對普通老百姓、相對於凡夫俗子來說，他已經非常智慧了。如果把老百姓的智慧比喻成螢火蟲，那麼他這個時候的智慧相當於天上的星星，然而聖賢的智慧則相當於太陽。儘管星星比太陽的光芒差

得多了，但他這個星星之光比螢火蟲的光，那還是要亮很多的。

這樣的人到社會上去，容易成為某一個領域的專家學者，容易成為一個智者。如果他寫作，他就是一個不錯的作家；如果他跳舞，就是一個很不錯的舞蹈家。他基本上做什麼成什麼，所以他很容易得到社會上的巨大榮譽。如果他貪戀這些榮譽而難以自拔，那麼他就不會再突破自己了。走到這一步的人突破自己最難，如果這個時候再突破，那麼就真正地成佛了，真正地從大我進入到無我之中了。

這只是一個粗線條的描述，在你實際經歷由一個凡夫到佛的過程，此中還有很多曲折的地方，千言萬語難以具說。因為這裡面各種各樣細微的變化是無窮無盡的，我們剛才說的只是一個籠統的框架，具體落實到每個個人身上，就會因為每個人的個體差異而表現得非常複雜。

四、發心的重要性

從踏上修行的那天起就要好好地種下一個正因，如果最初的發心不正的話，就會因地不純，果遭迂曲。因地不純，就是在起點的時候，如果心態不擺正，志願不擺正，整個身心不擺正，就很難在成長的過程中不遇到麻煩，或者說在經歷種種遭遇的時候，很難正確地處理從而把這種種遭遇、曲折順利地克服掉，超越掉。

我們從小到現在就沒有受到嚴格而系統的與人生有關的

訓練，這是當代人修行沒有成就的一個重要原因。像《三字經》《弟子規》都是很好的，在古代童蒙的時候老師就教這些東西，這些東西看似簡單，但是無比的重要。它們像一顆種子，埋好了，我們一生就會走好；如果這些種子埋不到我們的心田中，沒有融化進我們的言行中，則我們這一生都將難以步入正軌。

東方文化一兩百年來中斷了，這一兩百年來整個中國人的身心無依無靠。上至社會精英，下至普通百姓，整個身心的現狀，整個人生和生活的現狀，用八個字就可以概括了：野生野長，橫撐豎架。

所謂的野生野長，就是沒有受過正規而系統的人生教育，無論是言談舉止行站坐臥，還是待人接物起心動念，處處表現為野生野長，如同一座荒廢很久的院落。其次是橫撐豎架，整個身心，整個思維，很像蓋大樓的腳手架，橫一條、豎一條，當代人的身心無不如此，整個精神世界橫撐豎架，沒有規矩，沒有章法，混亂得一塌糊塗，有點像地震後的樣子，到處都是廢墟。沒有一個很好的基礎，也就是說沒有一個很好的身心環境，是沒有辦法開始真正的修行的。

然而，很多修行人不願意在基礎上多下功夫，不願意在起點上多作省察，覺得這些都是人生中的小事，我是來跟師父修大法的，這種「瑣事」完全可以忽略不計，如此就形成了高不成低不就的狀態。把你往上提，你是一個提不起的阿斗；往下降，你的自我、你的自大又不允許你放下身段，結果就是不上

不下的半吊子，很麻煩！要是年輕人還好辦一些，要是中年以後，各方面業已定型，習氣業障已經固化，再改變起來非常困難。

所以現在帶學生教弟子，是件非常辛苦的事情。你把他往上帶吧，帶不上去；帶不上去，咱們就下去吧，他又下不去，他放不下姿態，放不下身段，不能夠踏踏實實地從零做起，從基礎做起，他不願意把自己的前半生推倒了重新再來；反而把他前半生那些陳芝麻爛穀子的習氣，像寶貝一樣保護得很嚴密，像刺蝟一樣不能碰。絕大多數的人都是如此，把自己保護得很緊，不願意把過去推倒了重新再來，所以就上也上不去，下也下不來，高不成低不就。

今天大家到東方生命研究院來學習，我希望大家都能有實實在在的收穫，有實實在在的成長，有實實在在的覺悟。這就要求大家真正地把自己此前養成的各種各樣的習氣毛病放下，好好地清空一下，一切從零開始。不要以為自己什麼都懂了，很自負的樣子，真正懂一件事，真正懂一門學問是很難的。很多人活了一輩子都未必真正地活明白一件事，所以不要輕言懂了，東方文明非常博大精深，你讀過幾本經典？你學過多少聖賢言教？真懂很難的。我青少年的時候為了讀書，家裡窮，賣血換錢買書來讀，還要到處拜師訪友，風裡來雨裡去，嘗盡世間冷暖，吃過的苦說出來多數人都會掉淚的。就這樣經過了二十多年的艱苦學習和修行，才小有所成。你們正式問學才幾

天？正式修行才幾天？就敢自滿？真懂很難的。

我時常興歎：我們當年跟師父們學習的時候，跟你們現在很不一樣，有時候兩三個月師父才跟我說上幾句話。你們現在呢，是天天給你們講呀講呀，講到最後就剩下講了，除了講還是講，沒有用！講多了大家就疲憊了，厭倦了。剛開始來到我身邊的時候還有個新鮮感，師父說話還管點用，過幾天就疲了，你講你的，我行我素，不再敏於反應了，麻木了。我們當年跟師父學習的時候，他們看我們一眼，給個眼神提示一下，我們就懂了，就成長了，不需要說很多話的。

學習要有一顆學習的心！我原來沒有意識到，最近在你們這裡，我才意識到，你們的學習態度跟我們當時的學習，差別是很大很大的，特別不一樣。我整天對你們說呀說呀，無休無止地說。我們那時候呢，師父更多是讓我們看書。比如說，我們問師父一個問題，師父說這個問題在《金剛經》裡面有講明，就這麼提示一下就完了。我們就把《金剛經》看完，心中的問題果然就解決了。下一次又遇到一個問題，師父說這個問題在《楞嚴經》裡佛陀有相關的開示。好，我們又去認真地讀《楞嚴經》。對我影響最大的幾位師父都有一個共同點，那就是話不多。每當有什麼問題，師父告訴你在哪個書裡面，回去翻一翻，這個問題就消解了……我們就是這樣跟師父學習的，不是聽師父無休無止地說呀說呀，更多的是親自去做，在實踐中領悟聖賢教導，在成長中化解各種問題。師父或聖賢們給我們最

多的是通過他們的存在來指引我們，身教勝於言教——他們僅僅是存在在那裡就足夠了，通過他們的存在，就足以給我們很多啟發和警醒，給我們的修行以持續的加持，給我們的心靈以歸宿，給我們的成長以推動。

東方文化的核心精神是「知行合一」。知就是行，行就是知，知外無行，行外無知。古代的祖師聖賢們，他們的教導和言行，都不是憑空想象出來的，更不是任性臆造出來的，無不是通過長期的生命實踐而來。

佛陀在講法時，是一邊身處於他所親證的真實佛境，一邊把此佛境盡可能準確地描述給我們，故佛陀所說定然是真實不虛的，永遠顛撲不破的。這就是為什麼說釋迦牟尼就是真理，是道路，是生命，是光明。而西方文化恰好相反，西方的哲學家、文學家和思想家們，他們的思想、著作都是建立在推理和構思上的，不是自己親自實踐的，不是實修實證出來的，而是長期地在書齋中推理和構思出來的。因此，我們對待西方的著作和對待東方的經典，需要用完全不同的兩種態度。

東方的經典，需要我們長期而真切地實修實證，親身體證，方能悟入而有所心得，僅靠邏輯推理是遠遠不夠的。西方的書籍是作者在精神中推演出來的，通過邏輯演化而來，那麼，你也通過邏輯推演走進去就行了。但東方的經典不是邏輯演化出來的，所以僅靠邏輯推演你永遠理解不了《金剛經》《心經》，也永遠理解不了《道德經》《論語》。你只有去成長自己，親

自證悟，才能夠真切地理解它們。這是東方文化和西方文化的重大差異。

一百多年來的西化教育，使我們當代人自覺或不自覺地愛用對待西方文化的方式來對待東方文化。態度決定結果，因為態度錯了，結果必然錯。就像我們現在的態度，始終是試圖用邏輯、用推演、用構劃的方式來理解東方歷代聖賢的言教，這將永遠不可能真正地理解和悟入東方文化。就算再學一萬年你還是你，佛還是佛；你還是你，孔子還是孔子；你們之間沒有關係！不是你不用功，也不是你不勤奮，而是你的方法和方向錯了，結果必然是南轅北轍，你在用對待西方文化的方式來對待東方文化，起步就錯了。

最近我老是在重複這個主題，就是一定要把東西方文化的性格差異講說清楚，不厭其煩地告訴大家什麼是道統，什麼是學統。這個不說清楚，你們的學術見地，你們的修行成長，永遠難以上路。

一旦把自己的心態調到位了，每一天的變化都是清晰而真實的。那個時候你就自發地從內心深處升起一些真實的東西，比如尊師重道、踐行仁義等。這個時候不需要師父一再跟你強調，而是你從內心深處領悟到尊師重道的重要性，因而也就從內心深處升起了真實的尊師重道之心。你會真切地認識到，像尊師重道，像踐行仁義等等，這一切是如此的理所當然，如此的天經地義。有此真實之洞見的同時，也必然從我們的生命中

真實地顯化出真善美。此時的真是真實之真，不是臆想不是構思出來的；此時的善是真實的善，是從內心深處自發升起的慈悲，升起的大愛；此時我們會真切地意識到，包括自己在內的人類皆應該過善良的生活，應該成為善良的化身，因為我們此時真切地看到，善擁有著無限的利益和言說無盡的好處，同時也認識到那些造惡之人，是天下最愚昧之人，並油然生起對這些愚昧之人無限的憐憫和同情。發現了真，發現了善，當然也會發現真實的美：當我們越來越成長之後，當我們越來越覺醒之後，當我們越來越無我之後，就會發現整個世界都是美麗的，每一個事物都是美的化身，觸目所在皆為美。美和樂又是相互關聯的，所有的事物都會給你帶來無以言喻的快樂和享受，為什麼還要去做那些醜陋和敗德的事情呢？太愚昧了！

真正的道德是從生命的內在自發地升起的，如此的道德才是真正的道德。這就是儒家以及整個東方文明幾千年來孜孜以求的人生目標。道德和智慧皆是來自生命真實的覺醒，故有德者必有智，有智者也必有德。德與智皆為生命先天之本有，非後天之建構。在我們的生命內部，道德與智慧從本以來即已圓滿具足，真善美同樣也是從本以來即已圓滿具足。生命化身為善，則表現為道德（良知）；生命化身為真，則表現為智慧（般若）；生命化身為美，則表現為喜悅（幸福）。

有多少智就會有多少善。反過來說，有多少品德就證明這個人有多少智慧，而且這種智慧是真智慧，假智慧不會給我們

帶來真道德的，真品德一定是建立在真智慧的基礎上。他的確是看清楚、看透徹了真善美所帶來的無限利益、無限快樂，而假惡醜所帶來的則是無盡的痛苦，所以從此以後他寧願丟掉自己的性命，也不會去做假惡醜的事情。這就是儒家所說的，一位真智慧者，一定是殺身成仁，而不是殺仁成身（寧願為道德而舍去性命，也不願犧牲良知來成全個己私利）。為什麼他寧願殺身成仁，而不願意殺仁成身？因為他從內心深處真真切切地認識到：做假惡醜的事情太愚蠢，害人而不利己，必要的話，哪怕獻出生命都可以，但是讓他違背仁義，他做不到。這個斷然不願違背仁義的前提，一定是他切實領悟了生命真義，澈底明白了真善美皆為內在生命之顯化，違背真善美，就是違背生命的內在法則，就是背覺合塵，就是自甘墮落。但凡不願自甘墮落當然是不願違背生命之理；但凡偽君子者，真小人者，定是沒有真切明白生命之理，沒有領悟道德與智慧乃生命先天本有之物，而至於此。

五、過去修行者的風骨與發心

前幾天在杭州和一個瑜伽館的負責人聊天，他說他有個願望，要把瑜伽像當年的佛法一樣全面地引進中國來，紮下根，使之成為除了佛法以外，第二個從印度引進來的文化體系或者叫修行體系。我說這個願望很好啊，但是我們現在的瑜伽人有沒有當年那些佛家大師們的決心和意志？有沒有像當年的佛

家大師們那樣的精神和毅力呢？

我說我給你講一講什麼叫佛教大師的精神，就以玄奘為例。為了把更多的佛經翻譯到中國來，玄奘發心去到天竺（古印度）取經。他在經過沙漠的時候斷水了，三天三夜滴水未進。到後來，他感到自己快要死了。在這種情況下他就問自己，是佛陀重要還是水重要？換言之，是佛陀重要還是性命重要？但玄奘大師毫不猶豫地給出了答案：佛陀比水重要！於是他就給自己立一個誓言：寧願向西一步死，決不向東一步生。這就是佛教大師為法忘軀的精神——為人類文明的傳承和交流，不惜生命。我們現在的這些瑜伽人有這樣的精神和發心嗎？沒有這樣的精神拿什麼和當年的佛教大師們相比呢？因為有這樣的一群大師，才把佛法或者叫佛家文化從西天像螞蟻搬家似的一點點搬到東土來，從而成為中國傳統文化的一個重要組成部分。

這些大師們能成為中國歷史上輝煌而燦爛的星星，我國瑜伽界能出這樣的大師嗎？我們的瑜伽師們能有這樣的精神嗎？把我國的瑜伽教練和老師們全部集合到一起，看看誰有這樣的精神？若無這樣的精神，如何能把印度古老的瑜伽文化移植到中國來，並在中國生根發芽、開花結果？

希望把印度古老的瑜伽文化移植到中國來，並在中國紮根，在未來的中國形成一個全新的文化體系，這種想法非常好，但是這需要一群有犧牲精神和開創精神的瑜伽人才能實現。捫

心自問我們有這個精神嗎？沒有這種精神就是空談。我們現在在中國講授瑜伽、修行瑜伽，需要有真正的文化忠誠，需要有真正的為傳承文明而敢於犧牲的精神。否則，中國的瑜伽熱就會像其他流行風潮一樣，僅僅是一陣風而已，像一首流行歌曲那樣，熱上個三五年就消失了。如果大家都沉溺於自私自利的小我之中，起心動念所考慮的都是自己那一畝三分地，這樣是不能把瑜伽修行好的，也不能把瑜伽文化成功地引進並融入中國這片古老的土地上。

我們之所以知道玄奘西天取經是因為有一部膾炙人口的小說《西遊記》，但是玄奘不是西天取經中最偉大的，去西天取經中最偉大的是玄奘之前約兩百年左右的另外一位高僧，叫法顯。法顯的精神比玄奘的精神還要偉大得多。還有玄奘之後的義淨法師，義淨法師過雪山時的那股精神，比起玄奘的「寧願向西一步死，決不向東一步生」還要感人得多。但是這些人我們都不瞭解，我們只知道玄奘，是因為家喻戶曉的《西遊記》，讓我們知道了玄奘有九九八十一難，而不知道義淨等人也是有八十一難的。

前後有數千位高僧曾去西天取經，很遺憾這些人有一多半都死在了路上，只有不到一半的人成功地取經回來。玄奘等人是幸運的，那些不幸的人其實更偉大，很遺憾他們都埋沒在歷史的沙漠之中。如今還有沒有人對文明和文化能有這樣的發心？當代再也沒有殺身成仁，再也看不到為法忘軀，現今我們

的精神都很渺小，整天圍繞著這一百多斤的軀體轉來轉去，還想修行？拿什麼修行？就拿自己那個小私心、小自我去修行？修一萬年還是私心，還是小我。若發心不正大，無人能順利地完成心性覺醒之路的，無法於此生獲得生命的圓滿。

六、發出離心，發菩提心

發什麼心呢？發大心，發至上之心，發大善之心，發佛家所說的菩提心、出離心。所謂的「發心」就是從此刻起，我真真切切地認識到：萬般皆下品，惟有讀書高；萬般皆下品，惟有修行高。發心是在心靈中埋下種子，發心是此後修行和成長的根本動力。不能由別人逼著你發心，也不能跟風式地發心，而是完全出於自覺自願地發心。在過去如果不發菩提心，師父是不傳法的，因為你還沒有做好準備。有此出離心和菩提心作為前提，你才是一個孺子可教之人。不然的話，你還在凡夫裡面，還在你的無明和習氣中沉淪著，這樣的人是不堪教化的。發心是種子，教化是陽光雨露。沒有一顆優良的種子，再好的陽光雨露也是沒有意義的。

何謂「出離心」？「出」就是我要從過去的苦海、煩惱、痛苦、小我、私我、輪回、墮落中解脫出來，超越出來。「離」就是離開生死，離開貪嗔癡，離開顛倒與夢幻。下定決心要出離，從此以後永不退轉，永不再回到自私小我之中，永不再回到輪回生死之中，永不再回到貪嗔癡慢疑五毒之中；下定決心，

必須成長，絕不退縮，絕不沉淪！這就是發出離心。

何謂「菩提心」呢？菩提是梵語 Bodhi 的音譯，為覺悟、覺醒之義，菩提的全稱是「阿耨多羅三藐三菩提」，意為「無上正等正覺」，簡稱為「菩提」或「正覺」。發菩提心就是發阿耨多羅三藐三菩提（無上正等正覺）之心，也即發正覺之心或成佛之心——不給自己找任何理由和藉口，無條件地於此生之中務必成佛，務必獲得無上正覺之心！

你只有發了菩提心，這個時候師父才開始他的教導，你也才會踏踏實實地照著師父的教導去做。師父叫你打坐一小時，你就會自覺地打坐一個半小時；師父讓你把某本書看一遍，你會自覺地看上三五遍。為什麼？因為你已經是發過正覺之誓的人，已經是發過菩提心的人，為了實現你的誓言，維護你的誓言，你會謹遵師父的教導去做。否則，你不會去做的，或者你會大打折扣地去做。要想保證師父教什麼你就去做什麼，就去修行什麼，就去實踐什麼，前提就是必須懇切地發菩提心。

發菩提心之後更重要的是守護此發心，即持守此誓言。每當遇到懈怠之時、畏難之時、煩惱之時、面臨種種誘惑之時，一位善於守護菩提心者，必然會立即警覺，克服一切，將自己調整到修行之正道上來，調整到人生成長之道上來，堅守自己的理想與信念，堅守自己的發心與誓言，如守護眼睛那樣。

但一般人更多的是對自己的自我如同眼睛那樣守護著，凡是與我們的自我相一致的思想和言論，我們就會欣喜地接受；

凡是否定自我的觀念，凡是揭露自我之虛假和醜陋面目的言論，我們就會本能地逃避和拒絕。發心的過程就是瓦解和超越自我的過程。沒有真誠的發心，那在我們身心內部當家作主的一定是自我。發心是化除自我的利器，是引領我們在覺醒之路上前進的動力。

只要是自我在當家作主，五毒——貪、嗔、癡、慢、疑必會滋長漫延，無處不在。此時面對聖賢和師父們旨在化除和超越自我的種種教導，狡猾的自我會想盡辦法保存、捍衛它自己，為了達此目的，自我很多時候會採用一些巧妙方式，來化解對它的種種不利言行。刻意回避、聽而不聞、視而不見等，是自我常用的手法之一；猶豫揣測、磨蹭拖延等，是自我另一種常用手法之一。前兩類方法失效後，最常採用的方法，就是反撲法——努力找出聖賢和師父們教導的「不足之處」「錯誤之處」，而加以否定，以此來保全自我，乃至以此來強化自我和炫耀自我：看我多有本事，看我多有才學。這就是為什麼幾乎所有的珍貴教導，幾乎所有的清淨智慧，一旦走向社會，一旦走進人群，很快就會被曲解得面目全非，被傷害得遍體鱗傷。這是人類思想史上一再上演的鬧劇和悲劇。這種鬧劇和悲劇只要有人類存在，只要有自我存在，似乎永遠都不會停止，時時刻刻在一代代人身上，同樣也在我們身上重演著。避免此悲劇，終止此悲劇，最佳的方法就是真誠的發心。如此可知，發心是一切心性成長的前提，是持續地獲得生命覺醒的動力。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

我們非常強調傳承的重要性。傳承的意思就是，只要這個師父獲得了清淨的傳承，那麼他的教導將不是他一個人的私意，而是歷代聖賢的教導；他的話不是他的話，而是歷代聖賢的話。甚至可以一直追溯到佛陀，追溯到孔子這些聖賢們那裡去，他們是一代一代嚴格地傳承下來的。有些話是不能變的，不能隨隨便便拆的。如果你拆的話那就不叫道統，就不能叫傳承了。就像太陽，天上的太陽永遠是這個太陽，它是永遠不能變的。師父的教導裡面幾乎都是歷代聖賢傳承下來的東西，不可以憑你那種小智小慧就狂妄自大地把它拆了再組合。你有多大的智慧，你有多大的膽量敢拆聖賢們的教導？師父的這些傳承一直可以追溯到佛陀那裡、孔子那裡及比孔子、佛陀更古老的聖賢那裡，那麼多的聖賢都不敢輕易地動搖一下，到你這個地方你竟然敢輕易地動搖、輕易地進行拆除拼接？歷代聖賢口耳相傳、心心相傳，幾千年來用性命相傳的東西，你有多大的智慧，敢去妄自猜測，隨意指點？你根本就沒有弄明白什麼叫「傳承」二字，你目前所需要做的是趕緊把這些思想消化吸收，這才是你要做的事情，而不是顯示你那個殘缺不全的小聰明，去把它拆了再組合。

這些都是發心、起心動念出了問題。所以當代人很難學好，問題重重。很多地方都需要重新再修證，把他引導到正道上來。而只有發出離心，發菩提心，才會引發出另外一些良好品德。比如說，尊師重道，勤苦修行，擁有一顆寬容、慈悲之心。只

要提綱挈領，抓住這兩個心，那些包容心、尊師重道之心都會隨之而來。你只要把你領子往上一拉，整個衣服都上去了，是要靠這兩顆大的心把這些小的心一起統攝起來。

發菩提心就要下決心成就。很多人說「我慧根不好，我可能成就不了」「我可能年紀大了，我不行了吧？」這都是因為沒有發菩提心，發菩提心的人是不允許這樣說話的，這樣說話就犯戒，因為你已經發過誓「我一定要得成就」，你這個誓發過了以後，怎麼又說「我慧根不好」呢？如果你真的發了出離心，你就再也不會說「這些都是我幾十年養成的習慣，我改不了吧？」因為你已經發了出離心，決心要從舊有的我中出離出來，從舊有的習氣中，從舊有的惡習中、身口意三業中走出來，那麼這些理由、藉口都是不成立的。這樣我們日常生活中就不會被一些負能量所幹擾，就不會再去迎合別人的觀點了，你會說：「不管你們好不好，我不管，因為我已經是發過出離心的人，我沒有條件講，我沒有資格講，我是一定要成就的！」

沒有一個好的發心，修行是沒有用的。不僅我們在座的修行沒有用，所有的修行，不管儒佛道，還是瑜伽的修行，只要沒有一個堅定的發心，就沒有任何一個人會有成就。因為他不可能接受在成長過程中遇到的重重困難，接受不住就會退回來，一退回來他就失敗了。這就像燒水一樣，燒到三十度就不燒了，哪怕燒到九十九度不燒了那都是失敗，只有燒到一百度，才是成功的。那麼在成長過程中，他肯定會遇到這樣或那樣的

極其難以克服的困難。如果他沒有一個堅定的發心，他突破不了這些困難，就會誤入歧途，就會退回來，那他的修行就中斷了，就結束了。

在過去，不管是儒家、佛家、道家，還是瑜伽，如果弟子不懇切發心，不發這二心，他是得不到任何教授的。現在都反過來了，是先教授後發心。嚴格地講，必須先發心後教授。不發心你是得不到一句真傳的，因為你不是法器。不是法器就沒有辦法教你，教導完你又不當真，教導完你又不好好學，那教你幹啥？還有之前講到的皈依，你只有皈依了，師父才會教你。皈依不僅僅是佛家有，瑜伽、儒家、道家、基督教都有，只不過它們不叫這個名字，比如說基督教叫受洗，儒家叫入門——正式進入學問之門，儒家的入門受學其實就是佛家所言的皈依。

皇冠瑜伽健康觀

——身心靈的健康

2013 年 8 月 21 日，在香港教育學院，潘麟先生講授了「皇冠瑜伽的健康觀——身心靈的健康」。在演講中，一是以東、西方文化為背景，比較了兩種文化對身心的不同認識；二是介紹並展示了曠世絕學「獅子吼」；三是與現場聽眾溝通與交流。關於皇冠瑜伽健康觀，潘麟先生將其分為身、心、靈三個層次，並逐一展開論述，現摘錄如下：

一、關於身體健康

什麼是「身」？首先要把定義搞清楚，定義不清就沒辦法進行思想和學術的討論，而且會產生諸多思想及邏輯上的混亂。東方文化與西方文化對「身」的定義是不一樣的。

西方所說的「身」是指人體之九大系統，即運動系統、消化系統、呼吸系統、泌尿系統、生殖系統、內分泌系統、免疫系統、神經系統和循環系統之集合。東方認為，對「身」這樣下定義不正確、不全面、不完整。按照東方人的觀點，身體由

硬體和軟體兩部分構成。硬體即解剖學意義上的身體，由九大系統構成。這九大系統全部可以通過解剖學看到，有結構、有組織、有細胞、有功能。除此之外，東方人認為人體還有一個十分重要的軟體系統，這個軟體系統就是我們東方人所說的經絡氣脈系統，它可以歸為人體的第十大系統。我們東方人認為，人身是由十大系統構成，九大硬體系統與一個軟體系統有機地結合在一起，才能構成一個活著的、完整的、自洽的身體，十大系統之集合謂之身。

沒有軟體系統的電腦，是不能運行的，同樣，沒有軟體系統的人體，殘缺不全，也是無法運行的。我們這個身體之所以能運行自如，就是因為有第十大軟體系統在發揮作用。電腦的硬體再好，如果不安裝軟體系統，毫無意義，這部電腦就是一堆廢鐵。讓電腦發揮作用和功能的，恰恰是它的軟體系統。同樣，我們人體第十大系統，即經絡氣脈系統得到了淨化與昇華，我們的健康才是真正的健康，才是高級的健康，否則就會出現疾病和亞健康狀態。在我們東方人看來，亞健康問題是出在軟體系統上，是軟體系統的水準太低，軟體系統性能太差，導致了硬體系統運行不暢、功能不強，這就是亞健康。

西方自然科學只承認人體有九大系統，只承認人有硬體系統，不承認人有軟體系統，不承認人有經絡氣脈系統。由於最近一兩百年，受到西方思想的強勁影響，我們有些人也開始傾向於否定人有經絡系統的存在。前幾年在中國大陸掀起了否定

中醫的運動，認為中醫不科學，其理由是中醫裡所說的經絡、穴位、五行等在解剖學中找不到根據，找不著根據就是不科學，不科學就應該否定。一些學者和科學家聯名上書國家有關部門，認定中醫是偽科學、非科學，沒有存在的合法權，建議取消。這個運動連著發生了幾次，而且一次比一次的力度更大。

我們認為，他們犯了一個十分嚴重的錯誤，就是以西方自然科學的標準來衡量東方的中醫。按照西方的標準，只要不符合自然科學的就是偽科學和非科學。這個判斷源於對「科學」所作的定義。現代有一個約定俗成的標準，即只要不符合西方自然科學的，就是非科學。在此我們表示反對。

科學分為三大類：第一類是自然科學，第二類是社會科學，第三類是生命科學。每一類科學都有它獨特的研究方法、各自的特點和屬性，科學與科學之間是不能混淆的，我們不能以自然科學的標準來研究社會科學，也不能以社會科學的標準來研究自然科學。同理，不能用西方自然科學的標準來衡量東方的生命科學，反之亦然。

中醫屬於生命科學範疇，說中醫不科學，指的是不符合自然科學標準。不符合自然科學與不科學，這是兩回事，不能因為它不符合自然科學，就說它不科學。比如說女人不像男人，不能因為女人不像男人，就說女人不是人，這是一個邏輯上的混亂。中醫不符合自然科學，但不等於中醫不科學。中醫是科學，中醫是生命科學，它與數學、化學、物理學等自然科學不

屬於一類科學。中醫是中國人提出的一套很完整的軟體系統理論，包括經絡、穴位、五行等軟體系統，叫經絡系統。印度人經過瑜伽修行與實踐，也發現了一套人體的軟體系統，叫脈輪系統，或者叫脈輪學說。

脈輪系統認為，從人體頭頂的百會穴到會陰穴，有一條氣脈——中脈，貫穿在身體的正中間。中脈上分佈著七個能量中心，每個能量中心都像雞蛋大小。七個能量中心又稱為七輪，即頂輪、眉間輪、喉輪、心輪、臍輪、腹輪、海底輪。按照瑜伽的學說，人體有七萬兩千多條氣脈，這七萬兩千多條氣脈加上七個輪，構成一個自足自洽的能量循環系統，名之曰脈輪系統。

印度的脈輪系統與中國的經絡系統，有類似也有不同。相同之處：它們都是軟體系統；它們都是能量運行系統，也即人體內在的生物能量運行系統。中醫稱此生物能量為「真氣」，簡稱為「氣」。很巧，印度人也叫「氣（Kundalini）」，與印度梵語「Kundalini」一詞相對應的英文單詞是 Pneuma 或 Energy，Kundalini 在梵文中的意思是能量或生命力，與中醫裡的「氣」之含義非常吻合。氣這種能量不是指物理能量，物理學上的光能、電能、機械能等等屬於物理能量，而經絡中流動的能量則屬於生物能量，這兩個能量的性質和功能是很不一樣的。在中國的中醫和印度的瑜伽裡，運行於經絡或氣脈的是生物能量。

印度的脈輪系統與中國的經絡系統之不同點是，中醫經絡的運行路線與瑜伽氣脈（脈輪）的運行路線不一樣。中醫經絡的運行路線以縱向為主，只有一條即帶脈是橫向的，它繞腰橫轉一圈，其他的經絡都是縱向的。瑜伽脈輪的運行路線正好相反，多是橫向的，只有三條是縱向的，一條是中脈，左邊有一條平行於中脈的叫左脈，右邊也有一條平行於中脈的叫右脈。除這三條氣脈是縱向以外，其他氣脈全部是橫向的。

人體內的軟體系統不是只有一個，理論上講可以有很多個系統，很像電腦：同一個硬體系統，也即同一臺電腦內，是可以安裝若干個軟體系統的。目前在東方傳統文化中已經發現的有兩大人體軟體系統：一個是中國人發現的經絡系統，另一個是印度人發現的脈輪系統。

中國所有的養生方法、所有的醫療手段，都是建立在古人發現的中國式人體軟體系統（即經絡系統）的基礎之上，如太極拳、八卦掌、道家各派的內丹術等，還有大周天、小周天、吐納、導引、八段錦、五禽戲等這些傳承數千載的養生祛病方法，無不是建立在中國的經絡系統基礎之上。而印度的養生、醫療及祛病健身方法，都是建立在印度先民們發現的脈輪軟體系統基礎之上。印度的瑜伽、印度的傳統醫學（即 Ayurvéda，音譯為阿育吠陀，意譯為生命醫學）裡面有按摩、草藥，還有類似於中國吐納、導引、咒語等一些方法，全都是建立在印度式的軟體系統之上。

總之，東方的醫學、東方的養生、東方的保健，全部是建立在軟體系統上，如果不承認人體有軟體系統，東方所有的醫學和保健養生方法必將隨之倒塌。就拿中國來說，這一套軟體系統我們中華民族已經使用了幾千年，我們就是在這一套理論基礎上代代繁衍生息。如果說我們這一套方法不科學、不實用，那麼我們中華民族早就成了真正意義上的東亞病夫，也許這個民族早就不存在了。事實正好相反，我們這個民族生生不息、興旺昌盛，這就證明，我們的醫療手段、我們的養生方法是可行的，是有效的。既然是可行的、有效的，就是科學的，這種科學叫生命科學。生命科學有它自己的特色，有它自己獨立的一套研究、證偽和證真的方法，這一套方法不能完全符合西方的自然科學，這是必然的。不能因為不符合自然科學，就得出結論說中醫不科學。

依我之見，中醫的偉大之處、中醫的價值所在，恰恰就在於中醫不符合自然科學，不符合西方的自然科學預示著另一門類科學的存在。如果中醫經絡理論和印度的瑜伽脈輪學說符合了西方的自然科學，那是中醫學和瑜伽學的悲哀，由此也證明我們人類的科學是多麼的蒼白和單調，只有一個自然科學橫行天下，幾乎再也沒有其他科學的存在，那是科學自身的霸權，更是科學自身的悲哀。科學應該是多元化的，自然科學固然有它的價值和意義，但除了自然科學也應該有社會科學的存在，社會科學有它不可取代的價值和意義。當我們承認社會科學的

價值和意義的時候，我們同時也要承認還有一個與自然科學、社會科學並行的科學體系，這個科學體系，我們稱之為「生命科學」。生命科學體系在中國和印度已經有五千乃至七千年的發展歷史，而自然科學在西方只有區區幾百年的歷史，生命科學顯然要比自然科學古老得多。

今天我們為什麼要講生命科學？就是要為中醫裡的經絡學說、氣脈學說爭得合法權、合理權，為人體的第十大系統即軟體系統爭得合法權、合理權。按照西方的觀點，一些養生方法如跑步、武術、游泳等，都是建立在強化硬體的基礎上，這些方法有一定的效果，但也都是片面的、不澈底的效果。人體真正的健康多數時候取決於軟體系統的健康。西醫治表，中醫治本，其原因就是中醫是從人體的軟體系統入手，從經絡系統入手。軟體系統是硬體系統的總根源，如果軟體系統出了問題，硬體的九大系統必然會滋生出種種疾病。也就是說，九大硬體系統的種種疾病，從根源上來講絕大部分皆起源於經絡系統的問題。中醫提出一個基本理論叫「不通則痛，痛則不通」，不通就是經絡氣血紊亂、阻塞、枯萎，只要紊亂、阻塞、枯萎就會痛，就會有種種疾病出來。疾病表現在九大系統上，根源在第十大系統上。要想根治九大系統上的疾病，非得從第十大系統即經絡系統入手不可。

疏通、調整、強壯、昇華人體經絡系統的方法有許多，初級的方法是中醫裡常見的中藥、針灸、按摩、點穴、正骨等等。

除此之外，中國與印度又發現和發明了比較高級的方法，如太極拳、各種體式瑜伽、八段錦、五禽戲等等，最高級的方法是心性的修行、生命的覺醒。

我們有一個理論叫「心通才能脈通」。九大系統的疾病來自於第十大系統——經絡系統，經絡系統的毛病又來自於哪裡？來自於心性。心性如果是紊亂的、低劣的、顛倒的，那麼經絡系統就必然會低劣與紊亂，就會導致另外九大系統出現種種疾病。要想讓身體真正的健康，必須淨化我們的經絡系統；要想淨化經絡系統，最根本的方法就是提升、淨化我們的心性系統。經絡系統或曰脈輪系統是兩頭通的：一頭通著九大硬體系統，一頭通著心性。身體（九大硬體系統）與心性之間以經絡和氣脈為橋樑和紐帶而實現互動，三者中的任何一方發生了變化，必然引發另兩方的相應變化。故經絡氣脈的疏通、淨化與昇華，必然引發身體（九大硬體系統）和心性的疏通、淨化與昇華。同理，當我們的心靈、精神、意識疏通、淨化和昇華了，我們的經絡氣脈自然也就獲得了相應的疏通、淨化和昇華。如果你的精神中存在著很多糾結與任性，你的人生觀、價值觀、世界觀等還存有許多偏激與滯礙，人格尚不健全、性格仍未成熟，如此的心靈必定是紊亂的、畸形的、錯位的，相應地，我們的氣脈也必定是混亂的、堵塞的，九大硬體系統就會出現各種各樣的病變。

基於心性與經絡氣脈之間的互通性和互動性，我們提出

「心通則脈通」的觀點：要想脈通首先要心通，身體健康的前提是心靈的健康，只有真正的心靈健康，才會帶來全面的身體健康。因為身體與心靈之間的互動性，不可能把身體孤立於心靈之外來談健康。一個真正的健康，是身與心的共同健康，身體的不健康會帶來心靈的不健康，反之，心靈的不健康也會造成身體的不健康。儘管外界環境，如飲食、氣候、社會、生態、城鎮化等對人體健康的影響越來越突出，但究其根源，對我們身體健康起到最終決定性影響的仍然是精神或曰心靈，通達的性情、純潔的道德、合理的生活習慣、樂觀的人生態度和超越紅塵的灑脫等，永遠是決定身心健康長壽的終極因素。

二、關於心理健康

心理的健康主要取決於人格的完整和理性的健全，再具體些，就是指心智的成熟，情感的管控，邏輯的清晰，對社會環境與自然環境的協調程度，以及對自我的超越等。面對「三千年未有之大變局」的今天，人們遭遇的變化是史無前例的，所有人都在經歷著急劇變動著的世界所帶來的巨大壓力，幾乎所有人都在這場巨變所帶來的高壓中，承受著人格異化、心理變形、情感錯亂、認知偏失等所引發的諸般煩惱和痛苦，故當代人的存在感和幸福感缺失的問題，極有可能是有史以來最嚴重的，或者說是災難性的。佛說「眾生皆在病中」「眾生至可憐憫矣」，於當下這個時代，尤為顯著。總結一下我們當代人的

精神現狀，大體可用「三無」和「四不」來概括。

「三無」是無體，無根，無力。

當代人精神在嚴重的物化和工具化趨勢下，失去了可以依憑的主體，此謂之「無體」。不似我們的古人以生命為體，或者說是以佛性和人性為依憑的主體，一切自佛性和人性為出發點，一切的最後同樣回歸於佛性和人性。有了堅固的依憑主體，我們的人格和精神就能立得住，就能於天地間站起來，恢廓起來，而成長為一個偉岸與健康的靈魂。

人類的精神很似樹木，必須有根，根深才能葉茂。中國人此前的精神主要紮根於三者之中：

一者紮根於家族血脈之中——以親情為紐帶，將我們的精神紮根於家族傳承之傳統之中，紮根於「耕讀傳家」的優良家風之中，將歷代家族中的傑出人物作為精神偶像和效法的對象，並有一些實用性很強的「戒子書」「家訓」「遺囑」等令我們遵循和恪守，以此為我們的心靈土壤，將我們的精神之根深深地紮入此土壤之中以為依憑。此謂之「血脈之根」。

二者紮根於文化傳統之中——過去七十二行都有各自的傳承，繪畫、音樂、書法、戲曲、手藝、農耕、養殖，乃至於政權等幾乎一切行業，都有各自的傳統與傳承。在人們學習這些行業，在走進職業人生的過程中，找到自己的安身立業之本，同時在安身立業的過程中，將心靈接通歷史，融入文化傳統之流，心理於此獲得充實，人格於此獲得壯大。此謂之「文化之

根」或「學統之根」。

三者紮根於智慧傳承之中——宗教家是博愛與慈悲的化身，哲學家是智慧的化身，修行家是解脫的化身，藝術家是美的化身，道德家是善的化身……總之，這些人類的傑出者皆是生命或心性某一方面的化身與載體。若有幸拜他們為師，恪守著尊師重道，久之，我們也將成為他們的心性之化身，成為他們的智慧之載體。師父與歷代之聖賢的法脈與智慧成為了我們心靈的甘泉和精神成長的土壤，使我們的精神深深地孕育於此富饒的土壤之中。此謂之「生命之根」或「道統之根」。

如今，「血脈之根」「學統之根」和「道統之根」俱已不存，致使當代中國人的精神皆成無根之萍，無本之木，孤苦無依，四處飄零。悲夫，最不幸者，可能就是吾輩之人了吧！無體複無根者，必導致無力之現象。故當代人之精神最為散亂，無原則無操守、精神渙散、人格枯萎等隨處可見。古人於悲涼世界中堅強地挺起偉岸的脊樑、於必要之時不惜殺身成仁、不惜為法忘軀，如此光輝之精神，如是雄沉之人格，撫今追昔，恍若隔世。可知當代人精神之病，已入膏肓久矣。

所謂「四不」是指當代中國人精神中普遍存在的不古、不今、不中、不西之現象。百年來，從打倒孔家店到破四舊，再到「文革」浩劫，世界上沒有任何一個國家或民族像中國，如此地厭惡和仇恨自己的傳統文化，必毀之而後快，必亡之而後幸。廢墟之上，放眼望去，白茫茫的大地真「乾淨」。面對我

們五千年的文明，猶如白頭宮女在回憶著隔世的繁華。在漸行漸遠的當代，我們不再有精神的家園，此謂之「不古」。

何謂「不今」呢？在追趕現代化的今天，我們國人大腦中仍然殘留著很多非常陳舊而腐朽的東西，如三從四德、如重男輕女等等，仍然殘留著很多迷信和巫術的東西，仍然殘留著很多莫名其妙的禁忌和古怪的風俗等等。這與當代所謂的現代化很不一致。由此，必將引發種種精神上的分裂和混亂。

一百多年前，我們就開始系統引入西方文化，其引進力度不斷加大，形成了百年來一切以西方馬首是瞻的局面。一兩百年來的西化過程即是去中國化的過程，在歐風美雨的強勁沖刷下，國人越來越深刻地亡失了自己的身分，終成為中國人的身軀，西方人的靈魂，當今國人很可能是靈肉分離最為嚴重的時刻。一兩百年的去中國化，去民族化，去傳統化，此之謂「不中」。

不要以為經過百年多西化後，我們就真的變成了西方人。事實上我們幾乎永遠成不了道地的西方人。西方人還是西方人，我們還是我們。我們與西方人之間先天的諸多根本差異，並沒有因為百多年的西化而有多少弭平，那個望不見對岸的鴻溝依然存在著。國人對西方文明下的文學、藝術、哲學、宗教和思維方式等等，迄今為止，真正理解者甚少，絕大多數人仍處於霧裡看花、盲人摸象階段。不要以為泛泛地看了幾本中國人翻譯的西方哲學書或文學書，就以為懂了西方文化了，說到

真懂，談何容易！此之謂「不西」。

處於此不古不今、不中不西的當代國人之精神甚為可憐，如一只喪家之犬，無有歸落；如一個國際間的遊魂，失去家園。

綜上所述，皇冠瑜伽認為，如欲重塑心理健康，必須從嚴重物化之中回歸精神，重視生命主體，恢復心性之自覺性、自足性、自在性、自律性、永恆性、光明性、創造性等，再建血脈之根、學統之根和道統之根。否則，我們的精神將永難建立，人格將永難成熟，心理將永難強健，情感將永難順暢。

三、關於靈性健康

瑜伽哲學中身心靈的「靈」與靈魂不是一回事，我們把這個「靈」理解成終極關懷和終極存在。我不知道香港這邊的情況，也有十多年不在大陸了，去年我回到大陸以後，發現大陸有許多所謂的靈性課程，說實在的，我看多數都帶有欺騙性和虛假性。把心理學課程也名之曰靈性課程，把一些很常規的課程前面都加上了「靈性」二字，什麼靈性教育、靈性成長、靈性健康等等。因為怕與他們混淆，如今我們很少用「靈性」二字了。

其實，「身」「心」「靈」這三個字，最早起源於古老的瑜伽，是瑜伽的專用名詞。瑜伽追求的就是身心靈的健康，不僅追求身體的健康，還要追求精神的健康，最終追求靈性的健康。靈性的健康是終極的健康，是真正的健康。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

什麼叫靈性呢？靈性就是終極的生命存在。所謂的靈性健康，就是我們生命的全面健康，生命全面的健康不等於通常意義上的身體健康加上心理健康（這個心理是指西方心理學意義上的心理），靈性的概念比通常意義上的身加心，要深廣得多，也寬泛得多，它包括身體和心理，但又遠遠大於它們的相加之和。到底這個靈性是指什麼呢？它是我們的終極存在，這個終極存在，我們把它叫做生命。

人最終要到哪裡去？要回歸到終極存在那裡去，就是回歸到絕對主體，並作為一個絕對主體的存在。這就是東方人的終極追求，不管是儒家、佛家還是道家，以及我們的瑜伽，其終極追求都是回到那個絕對主體中去，成為絕對主體。佛家把絕對主體叫「法身」「佛性」或「般若」，瑜伽把絕對主體叫「梵」或「靈性」，儒家稱之為「仁」或「天」，道家把它叫做「道」，基督教則名之曰「上帝」。

道也好，生命也好，梵也好，法身也好，皆是同一個意思，都是指那個絕對的、完整的、自足的、超越一切的主體性存在。修行就是回歸那個主體性存在，成為（融入）那個主體性存在。（這個話題在這裡，就不展開講了，如果展開講需要幾個小時，或十幾小時，才能把「主體性存在」大體上說清楚，今天時間不多，只是略作提示，以後有機會我們再全面講。）

總之，什麼叫靈？靈就是終極存在。什麼是終極存在？什麼樣的存在才叫終極存在？就是絕對的主體性存在，佛家叫

「證悟法身」，道家叫「與道合一」，瑜伽叫「梵我一如」，儒家叫「天人合一」，名相不同，其實意無非是全面地融入那個絕對的主體性存在，以此來實現（恢復）靈性的健康。

如果我們不融入主體性存在，沒有實現我們的終極關懷，情況會怎麼樣呢？我們就會得病，必然會患上一系列的疾病，過去稱此系列症狀為「靈性饑渴症」，我們生命科學稱之為「終極關懷缺失症」。此症狀是一組症侯群，是由一系列的症狀和病態所構成，且每個人的具體表現也不盡相同。我們在此只是擇其主要症狀介紹一下：

第一是漂泊感，像氣球一樣，像斷了線的風箏，到處漂泊，像一個沒有人收養的流浪狗到處流浪。第二是空虛感，覺得活著沒意思、沒價值，活著沒勁，儘管有吃有喝但活著沒勁，一點意思都沒有。第三是恐懼感，是死亡給我們的恐懼。我們一生都在死亡的陰影下，被死亡壓迫得喘不過氣來，每當我們一想到死亡，就會顫抖，就會緊張。第四是不安全感，這是漂泊感的另外一種感受，我們的身、我們的心、我們的生活，沒有真正意義上的安全感，沒有找到永恆的安全港灣。

有些人認為，沒有安全感可能是因為我身上的錢少，等我錢多了就好了。錯！等你錢多了，你更沒有安全感了，因為你還要擔心你的錢的安全。也有一些人認為，沒有安全感是因為自己的權力沒有足夠大。其實權力越大越如履薄冰，更沒有安全感。安全感與權力的大小、與金錢的多少都沒有關係。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

沒有安全感，真正原因是來源於對終極關懷的缺失，只要沒有實現自己的終極關懷，我們就生活在不安全感中。終極關懷，也就是那個法身、那個上帝、那個道，是我們永恆的家園，永恆的安全港灣。你只要一天沒有達到梵我一如、天人合一，你就一天生活在非安全感中，這是必然的。不管你有沒有受過高等教育，不管你是什麼文化背景，不管你是什麼性別、什麼年齡段，只要你沒有實現你的終極關懷、你的靈性關懷——漂泊感、空虛感、恐懼感、不安全感等就必然如身影一般緊跟著你，所有人都是如此，無人可以例外。西方的基督教把這種感受叫做「上帝的呼喚」，或者叫「神的呼喚」。神用你的空虛感、不安全感、漂泊感等等來呼喚你。只要你有這些感受，就證明你離上帝越來越遠，上帝就呼喚你回家。佛家把「終極關懷缺失症」叫做「罪業的懲罰」，儒家則稱之為「良心的不安」。總之，呼喚也好，懲罰也好，不安也好，都是一種病態的現象，一種不健康的現象，一種異化的現象。

「終極關懷缺失症」，有缺失就有遺憾。有缺失有遺憾，就證明你的存在不圓滿。那麼你就要去奮鬥，去追求圓滿和完美，這就是東方人為什麼要追求解脫、追求修行的原因。修行是什麼？修行就是追求終極的靈性成長，最終實現靈性的圓滿。只要我們的靈性不圓滿，得不到實現，我們的一生就會處在漂泊、恐懼、空虛、無意義等各種不良感受之中。如果這幾種感受沒有從我們的生活中永遠地消失，我們就不可能獲得真

正而恒久的幸福和快樂。恐懼感、恐死感越強，幸福指數就越低；反之，你越是超越你的恐懼和死亡，你的幸福感就越強。

一般人痛苦地生活一生，很多時候其痛苦不是來自身體的疾病，也不是來自精神的疾病，而是來自於靈性未能經由修行和明師開示而獲得實現和彰顯所致。沒有實現靈性的需求，沒有實現人道合一、梵我一如，我們就在病中，這個病更多的是指靈性的疾病，指的是我們的存在性疾病。這種病才真正是人類需要關注和解決的終極疾病。佛家的明心見性，道家的成真人，儒家的成聖賢，基督的道成肉身，瑜伽的梵我一如等等，是澈底治癒「終極關懷缺失症」的良藥，不僅可以實現生命的終極圓滿，同時也是實現靈性健康的不二法門。

論尊師重道

一、師者，化身義

凡高明之師者，必獲生命之究竟覺醒，為智慧與光明之化身，為真善美之化身。故耶穌常言：吾即真理，吾即道路，吾即生命，吾即光明。非耶穌一人若此，人類一切大成就者，一切獲生命之究竟覺醒者，皆是真理之化身，皆是道路之化身，皆是生命之化身，皆是光明之化身。（此真理、道路、生命與光明，皆為主體存在之真理、道路、生命與光明。何謂主體之真理、道路、生命與光明？其與客體之真理、道路、生命與光明有何不同和獨立價值？潘麟先生在《皇冠瑜伽——從身心健康到生命覺醒》《〈心經〉直解》等著作中解之甚詳，讀者可參閱。）得此化身者，方名為「師」。

二、師者，蘊育義

因師者為智慧與光明之化身，為真善美之化身，故師者擁有無窮之化生與教育能力，可化腐朽為神奇，可化凡庸為聖潔，因而師者如父母，可將學子身心淨化與重塑。父母給我們的僅

僅是一個平庸之身命，師者給我們的是深邃博大之慧命。由此而知，師者與父母皆是我們人生中至關重要之人，缺一不可。吾輩此前只知父母之重要，而不知師者更為緊要。得師者，即得重生；不得師者，平庸一生。故師者是我們人生之指南，實現終極關懷之保障，達成究竟解脫與覺醒之舟車。

三、師者，無我大悲義

因師者已獲生命之究竟覺醒，故師者早已超越小我與大我，融入無我之境。由是，師者必於無我之中興起無緣大慈與同體大悲，一切言行自大愛中流出，義不容辭，仁不容己。如是之師，必能衝破世俗種種之葛藤與封限，而惟道是從；必能不計個人之得失而擇善固執，鞠躬盡瘁。由是，師者必為道德之典範，人格之楷模。

四、師者，道統傳承義

道統者，生命之傳統也，智慧之傳統也，聖賢之傳統也。真正之師，必為人類智慧之傳承者，必為人類普世價值體系之傳承者，必「為天地立心，為生民立命，為往聖繼絕學，為萬世開太平」之傳承者；真正之師，必然思接千載，與古聖先賢心心相印，聲息相通。因大悲真愛故，師者不會成為一個因循守舊之徒，必將「返古」與「開新」同步進行——「返古」是為了更好地「開新」，「開新」又建基於「返古」之上。與時

俱進不是為了否定道統與傳承，堅守道統與傳承也並非食古不化。「返古」給予我們的是深度，「開新」是創造我們的高度。

因師者具上述四義，故師者，乃道成肉身之義也；道者，真善美之別名，生命終極圓滿、究竟覺醒之謂也。故道也者，不可須臾離也。可離，非道也。因道不可須臾離也，作為道之化身之師者，亦不可須臾離也。離師即離道。道不孤起，必藉師以顯之。如無師承，道必隱矣。故古來學者，欲趨正道者，無不真誠尊師，因為無師即無道，尊師即為重道。凡重道之人，無不深明離師即為背道之至理。

因師者具上述四義，故吾輩與師者之距離，即是吾輩與真理之距離，即是吾輩與生命終極圓滿之距離，即是吾輩與究竟覺醒之距離；吾輩視師之態度，即為吾輩對待真理之態度，即為吾輩對待生命圓滿與解脫之態度。

以儒、佛、道、易為代表的東方文化，文而不明者久矣。道統阻塞，聖賢隱沒，明師日少，世失依怙，常引吾輩錐骨喟歎！然世之宵小之輩，好為人師，偽善之徒，熱衷於個人崇拜。其為人也，心胸狹窄，自私自利，無厚重之學養，無利他之悲願，無道統之傳承，無開新之創造，以自我為中心，以詭詐為手段。如是之人，必無高尚之人格，必無真修與實證，沉淪於貪嗔癡慢疑而無法自拔，陷溺於名聞利養而不知不覺，無智無德，虛生浪死，隨勢左右，與世沉浮。其與高明之師者相較，不也雲泥之別乎？稍有慧眼之人，即可識之，無需多言矣。

唐代韓愈先生有《師說》一篇，可與本文互相啟發。其文不長，引述如下：

古之學者必有師。師者，所以傳道、受（授）業、解惑也。人非生而知之者，孰能無惑？惑而不從師，其為惑也，終不解矣。生乎吾前，其聞道也固先乎吾，吾從而師之；生乎吾後，其聞道也亦先乎吾，吾從而師之。吾師道也，夫庸知其年之先後生於吾乎？是故無貴無賤，無長無少，道之所存，師之所存也。

嗟乎！師道之不傳也久矣！欲人之無惑也難矣！古之聖人，其出人也遠矣，猶且從師而問焉；今之眾人，其下聖人也亦遠矣，而恥學於師。是故聖益聖，愚益愚。聖人之所以為聖，愚人之所以為愚，其皆出於此乎？愛其子，擇師而教之；於其身也，則恥師焉，惑矣。彼童子之師，授之書而習其句讀者，非吾所謂傳其道解其惑者也。句讀之不知，惑之不解，或師焉，或不焉，小學而大遺，吾未見其明也。巫醫樂師百工之人，不恥相師。士大夫之族，曰師曰弟子雲者，則群聚而笑之。問之，則曰：「彼與彼年相若也，道相似也。位卑則足羞，官盛則近諛。」嗚呼！師道之不復可知矣。巫醫樂師百工之人，君子不齒，今其智乃反不能及，其可怪也歟！

聖人無常師。孔子師郯子、萇弘、師襄、老聃。郯子之徒，其賢不及孔子。孔子曰：「三人行，則必有我師。」是故弟子

不必不如師，師不必賢於弟子，聞道有先後，術業有專攻，如是而已。

李氏子蟠，年十七，好古文，六藝經傳皆通習之，不拘於時，學於餘。餘嘉其能行古道，作《師說》以貽之。

第二部分 皇冠瑜伽要義

第三部分 潘麟先生演講彙編

論生命學的創立

2014 年 3 月 21～23 日，在「覺醒中國•潘麟先生《心經》公益行（深圳）」的課堂上，生命學創立人、著名生命學家潘麟先生多次提到「生命學」或「生命科學」這一概念，引起與會聽眾的廣泛興趣。期間，不斷有人諮詢何為生命學，對此，先生給予了精彩解答。本文將先生的演講整理成文，以饗讀者。

一、什麼是生命學

根據人類認知對象的不同，我們總結出三類認識：人對自然的認識、人對社會的認識和人對自身的認識。人對自然的認識，發展出各門自然科學。所謂自然科學，即對自然界、物質、物理之間的關係與規則等進行探索的科學體系。人對社會的認識，發展出各門社會科學。所謂社會科學，即對社會規律、法則和演化歷程等進行探索的科學體系。人對自身的認識呢，也應該有一門科學，那就是生命科學（省稱為「生命學」），所謂生命科學，即對生命內涵諸法則與屬性等進行深入探索的科學體系。

目前，社會科學、自然科學都有了，唯獨沒有正式形成生

命科學。西方近幾年也提出過所謂的「生命科學」概念，但其所謂的「生命科學」不是我們所說的生命科學。他們那個所謂的「生命科學」，仍隸屬於自然科學，研究的是諸如生物學、生理學、心理學、解剖學等等。事實上生命科學跟生物學、心理學、解剖學等存在著本質的差別。為什麼說西方所謂的「生命科學」仍然隸屬於自然科學而非真正的生命科學呢？因為這些生理學、心理學、解剖學等仍然將所研究的對象——生理、心理等始終視作一個外在的對象，視作一個靜態的、自然界的客體之物。而真正的生命科學所探索的是作為主體存在的意識內涵，研究的對象是擁有超越、反省、覺照、自在又自足，以及擁有極高能動性（即創造性）的主體存在（或曰存在主體）。故我們所言之生命科學，是源自於東方傳統文化中大量的對生命內涵的深刻洞見與豐富實踐所凝聚的智慧結晶與文明成果，故我們所講的生命科學是以東方文化中對「生命」一詞的定義為根據。我們所講的生命科學，是作為與社會科學、自然科學相並列的第三大類科學體系。那麼，我們所講的生命科學又是怎樣定義的呢？即，它是一門以探索人（同時也包括一切生物在內）的身心結構和存在屬性，以及通過相應的實踐而達到全面解放（即獲得終極開悟和澈底地實現其內在自由）的科學，並以此為基礎而形成的道德觀、價值觀、人生觀、宗教觀、審美觀、宇宙觀和生命觀等生命哲學體系，以及生命醫學、生命潛能學、養生學、生命美學、生命教育學、生命哲學、生命倫

理學等相關學科體系與科學群。

二、生命學的起源與發展

2010 年我在印度出版的英文著作 *Come up to the Great Guru* 一書中，首次提出了「生命學」這一學科概念，並為它創立了一個英文專屬單詞——Lifeology。我給「生命學」這一全新的科學體系命名，但並不是說它起源於我，生命學的起源可以上溯到五千乃至七千年前。東方文化的先輩們，在文明發軔之初，就對生命內涵發生了濃厚的興趣，並隱居在山林中對其苦思冥想，努力探究生命內在的奧妙，這些在山林中的隱士們、苦行僧們就是歷史上第一代生命學家，從那以後，生命學慢慢地演變出很多椏枝。由於角度不同、探索的途徑不同，每一支系的探索者，其代表人物的身分都不一樣，但在我們眼中他們都是早期的生命學家。

道家修煉內丹的大師們，稱為內丹師。內丹師是道家學派中典型的生命學家。他們通過修煉內丹的形式來探索生命的奧妙。還有中醫師，像扁鵲、華佗、孫思邈等，這些跨時代的醫學宗師們，從醫學角度進入到生命的內涵之中，通過治療疾病、恢復健康的方式成為一代生命學家。他們對身心內在結構和疾病的形成等很多方面所探索的心得智慧，形成了一部部劃時代的醫學經典，同時也是超越歷史的生命學著作。那麼佛家呢？唐宋那些燦若星辰的大禪師們，像一祖達摩、二祖慧可，

直至六祖慧能等等，都是真正意義上的生命學家——佛家學派內的生命學家。他們對生命內在的認識和探索，是前無古人的，甚至是後無來者的。他們擁有對生命獨特的見解，也凝聚了獨特的智慧。上述這些不同流派的生命學家和生命學學派無一不是東方文明史上，對生命學長期探索的智慧結晶。

還有西藏的密咒師和佛家密宗的修行家們。我在西藏拜師訪學前後達十年之久，大部分西藏地區我都去過，包括一些過去密宗大師們閉關修行的山洞。他們在那裡常年閉關，在洞裡面從早到晚念誦咒語，念著念著那個咒語就印到了山洞牆壁的石頭裡。我見到那些藏文的「嗡啊吽」「嗡嘛呢唄咪吽」等咒語就是印在了石頭裡，一看就不是手寫上去的，而是從石頭裡面往外透出來的，看上去很像是由石頭的天然紋理所構成，非常清晰。我還見過不少密宗大師們，手捏石頭就像捏豆腐一樣，很容易手就陷進去了；腳踩在青石上，像踩豆腐那樣，腳或鞋壓進去一釐米左右，留下了很深的腳印或鞋印。這些手印、腳印現在都還在，遍佈雪域各地。

像這樣如此神奇的生命現象，全是來自於他們對生命內在的長期修證和深入探索而產生的結果。這些修行人都是真正的生命學家，還有那些瑜伽大師、苦行僧、風水師、命相師等等，他們也都屬於生命學家的範疇。這些生命學家們用青春和一生來探索、研究、認識生命內在的真相，最終成為人類歷史上對生命有卓絕認識和精深造詣的生命學家，他們為人類所留下的

浩瀚經典，就是證明。不管是儒家、佛家還是道家，裡面都潛含著大量的對生命真相的揭示，包含著顛撲不破的生命真理，這些足以構成一個博大精深的科學門類——生命學。

由於歷史的原因，生命學一直隱藏和混雜在各大宗教流派和神秘學，以及各種巫術與迷信之中。

所有人，包括佛陀、老子、孔子等這些聖賢們，他們雖然都有超越歷史的一面，但同時也有受束於其所處時代的一面。一方面他們超越了那個時代，走進了歷史，走進了未來，成為千古不朽的偉大人物；另一方面，他們也是歷史的產物，也受制於他們那個時代環境（社會環境、地理環境、文化環境）的影響。之所以強調他們受束於時代的那一面，與我們現在討論的生命學有直接關係：生命學在古代，無論是在佛陀、老子、孔子那裡，還是在禪師、內丹師、瑜伽師、隱士、風水師等那裡，他們均沒有意識到這是一門獨立的學科，更沒有努力去建設或完善生命科學體系的自覺意識。他們之所以長期地探索生命的奧妙，是出於其他目的和動機，比如是在某一強烈的宗教情感的推動下來探索生命的內涵，或出於對神靈的好奇，無意間探知出一些生命的內涵。因為他們幾乎都是信奉某一宗教派別的信徒，出於對宗教的激情和無限的虔誠來探索生命，力圖通過探索生命的方式來實現他們的宗教理想和宗教願望，所以從根本上講，他們只是一個宗教徒或宗教家，無意於成為一名生命學家。因為他們的宗教家身分和各自的宗教信仰，必然導

致他們在進行生命內涵探索時，難以避免地於有意或無意間把生命學跟宗教乃至於神秘學等等混淆在了一起。

從現在開始，從我們開始，首要之事就是努力地把生命學從以宗教為代表的歷史傳統中拯救出來，剝離出來。剝離就是拯救，對雙方都是拯救，對生命學是個拯救，對宗教而言亦復如是。如果我們對人類的未來有所貢獻的話，那麼一定是我們開創的生命學。

任何一門學問、思想或文化，必須讓其處在高度的自由中，它們才能夠獲得長足發展。如果它被束手束腳，就像帶著鐐銬跳舞，如果它被周圍一些東西制約著，左右著，肯定走不遠。如果宗教不從生命學中剝離出來，對它現在和未來的發展，將是一個嚴重的束縛和傷害。同理，如果生命學不從宗教中、不從歷史上各種形式的神秘主義思想與傳統中，澈底地剝離出來，獲得高度的自由，那麼在未來的很長時期內，仍將一直處在原始科學、前科學的狀態，而得不到純粹化、體系化和自覺化的長足發展。由是，生命科學與傳統的宗教信仰、神秘主義等之間，必須要完成一個歷史性的任務：相互從對方那裡分離開來，獨立出來。只有分離出來，獨立出來，彼此之間才能獲得最大限度的自由化。只有自由，才能發展，這是歷史一再告訴我們的經驗。

三、自然科學發展史的啟示

縱觀人類幾千年歷史的發展歷程，我們會發現一個現象，歷史越是進入到近現代，便有越來越多的學科門類從宗教中分離出來。最早分離出來的是哲學，原來哲學跟宗教是不分家的，是水乳交融的，你中有我，我中有你。自西方文藝復興後，哲學首先從宗教中分離出來，緊接著便是邏輯學、倫理學等自然科學和社會科學學科，也相繼分離出來。所以，近代文明發展史可以定義為各門科學與宗教中的分離史、獨立史。

自然科學從宗教中分離出來，經歷了一個曲折而漫長的過程。最早的分離開始於西元十五世紀左右，其代表人物是哥白尼和布魯諾，但這兩個人都是非常虔誠的基督教徒。當時的西方社會是基督教一統天下，是一個政教合一的時代。他們在信仰基督教的過程中，一不小心發明瞭望遠鏡，透過望遠鏡進一步瞭解了太陽、月亮的運行軌跡，這讓他們十分震驚，因為他們看到的太陽、月亮和基督教裡面說的完全不同。基督教裡面說地球是宇宙的中心，宇宙中的各星球是繞著地球轉的，包括太陽、月亮等等一切都繞著地球轉。而他們的發現正好相反，是地球繞著太陽轉。這個驚人的發現標誌著自然科學和宗教之間的第一次衝突、第一次分離。但是這第一次的分離，自然科學失敗了，失敗的標誌是布魯諾被宗教裁判所判決為異教徒，而被燒死在羅馬鮮花廣場上。可以說布魯諾是第一個為自然科學的誕生與發展，獻出生命的偉大先驅。

接著，科學跟宗教繼續分離，一直到十七世紀牛頓的誕生，

他又進一步推動自然科學與宗教之間的分離。牛頓的三大定律和萬有引力的發現，使科學從宗教中（基督教中）得到了進一步的獨立。但是我們不要忘記一點，牛頓本人也是一個非常虔誠的基督教徒，他希望通過探索自然界的奧妙來實現對上帝的進一步認識。他非常鍾愛他的上帝，他想對上帝瞭解得更多一點，他瞭解的方式不是在教堂中祈禱，而是在科學中實驗，在科學中探索，他把對科學的探索視作進一步認識上帝真相的手段和途徑。從他探索科學的動機和目的就能看出，他不是要遠離上帝，正好相反，他是通過對自然界的探索來進一步走近上帝，認識上帝。他認為自然科學的探索並沒有阻礙他對上帝的愛，反而加強了他對上帝的愛。也就是說在牛頓的時代，自然科學仍然在神靈的籠罩下，在宗教的籠罩下，沒有澈底地分離出來。

自然科學與宗教根本的分離發生在二十世紀初，愛因斯坦的誕生，使宗教的色彩大大地退化。愛因斯坦也是一個宗教徒，但是他的宗教色彩比牛頓淡多了，在他的心目中，上帝的身分和上帝的內涵發生了根本性的變化。有人曾經問過愛因斯坦：「你信上帝嗎？」他說：「我不大好說，我是信上帝的，但是我的這個上帝跟教堂裡那個上帝不是同一個。在我眼中，上帝就是自然界的規律和法則，我無比信任自然界的規律和法則，我相信自然界的萬物是在嚴格的法則和規律下運行，沒有任何一個事物離開規律和法則的制約與掌管。因此，在我眼中，上

帝等於法則，我眼中的上帝就是物理學法則。」至此，自然科學跟宗教是平等關係了，不是誰籠罩誰，誰主宰誰，終於平起平坐了。

從布魯諾這樣一位科學勇士到牛頓，再到愛因斯坦，時間跨過了漫長的三四百年。儘管愛因斯坦把上帝理解成自然界的規律和法則，但是上帝的身影並沒有澈底從自然科學世界中退出來，這就需要再出現一個人物，他就是史蒂芬・霍金，那個癱瘓在輪椅上的偉大科學家。巧得很，也有人問他：「你信上帝嗎？」他說：「No，no，no，no God。」又問他：「你認為科學探索需要上帝介入嗎？」他說：「No，no，no，不需要上帝的介入，有我們科學家就足夠了。」這個回答意味著，自然科學終於跟宗教澈底分離了。

從布魯諾被燒死在鮮花廣場，標誌著自然科學與宗教分道揚鑣，一直到當代的史蒂芬・霍金為止，整個四五百年的過程，就是自然科學不斷地從宗教中分離出來，並獨自發展、壯大，最終走向澈底自由和高度成熟的過程。縱觀自然科學發展史，不難看出，獨立對雙方都有益，雙方都得到了長足發展，並沒有因為自然科學的獨立就把宗教消滅掉，宗教仍然在發揮著它的時代和歷史作用。我們能夠說出一大堆宗教的價值和意義，但就其根本而言，宗教的作用就是對心靈的撫慰，它給我們的情緒一個家園，因為人就是一個情感動物，如何安頓我們的情感，這是人一輩子要研究的問題。從有人類那一天起，我們對

自己的情緒都沒能很好地疏導和處理，文學能解決一部分，美學能解決一部分，心理學能解決一部分，但是都不長久、不澈底。截至目前，只有宗教能最長久、最澈底、最全面地解決我們心靈的撫慰問題，所以宗教的價值絕不可小看，至少在以後的很長時間內，我們人類是離不開宗教的，除非我們找到一個比宗教更好的疏導心結、安慰靈魂的方法，否則，心理學取代不了，自然科學也同樣取代不了。

我本人不是宗教徒，但我從來不否定宗教的價值和意義，宗教對人類起到了相當重要的精神撫慰作用。因為人就是情感動物，用佛家的話說，叫「有情眾生」。這個「情」，裡面就有情緒、情感、情結，那麼這個情緒、這個情感、這個情結怎麼安頓，怎麼疏導，這是人類有史以來最為棘手的問題。因此，自然科學從宗教中分離出去不僅不影響宗教的價值和意義，還強化了宗教的價值和意義，宗教就能更加集中精力來完成它的歷史使命——給人類提供心靈的撫慰和情緒的疏導。同樣的道理，自然科學從宗教中分離出來後，也得到長足的發展。今天，我們用的、吃的、住的，哪一點不是自然科學對人類的貢獻？！自然科學給全人類帶來了無法估量的價值和意義。人們用的手機、電視、網路等等一切，人類上月球、下海底，一切的一切都是自然科學發展的結果。如果沒有自然科學，我們現在說不定仍然茹毛飲血呢，說不定還在拿個叉子躲在樹後面，準備去叉野豬呢。

四、生命學的普及

（一）生命學從宗教中分離的必要性

生命學過去一直浸泡、糾纏在宗教中已經有五千到七千年歷史。七千年後的今天，我們發心要把它從宗教中剝離出來，這種剝離絕不會是一兩天就能完成的，其中的複雜性、艱難性，遠遠超出了想象。快則需要幾十年，慢則上百年，它才能像自然科學那樣從宗教中擺脫出來，完全獨立出來。這個過程會非常緩慢，大家千萬不可認為三天兩天、三拳兩腳就可以把它們分道揚鑣，沒有那麼簡單。這個過程極為複雜，極為微妙。需知，轉變一種觀念，更新一種思維，提升一種認識，如果不是世間最難之事，那也一定是其中之一。

回顧自然科學的發展史，給我們很大啟發。如果自然科學不從宗教中分離出來，人們對自然界的認識，勢必會永遠停留在宗教式的想象和武斷的臆測之中，被宗教的意識形態牢牢地束縛著。今天現代化的衣食住行，全都是自然科學發展的成果，是自然科學對人類的巨大貢獻。無論是自然科學、社會科學，還是生命科學，只要是科學，它的存在與發展就必須以自由為前提，不自由就沒有辦法進行科學探索。任何門類的科學要想發展，前提是必須保持它自由的身分，給它一個自由的思想、獨立的天地，生命科學要想發展，也必須要衝破宗教意識形態和思維方式的封鎖、束縛和羅網。

生命學像所有科學一樣，是訴諸理性的，是訴諸理性之驗證的，是把理性作為這門科學的探索工具以及探索的最終目標。生命科學不訴諸信仰，也不需要信仰，只有宗教才講究信仰，生命科學只需要堅韌的信念。

（二）生命學普及的長久性、艱難性和複雜性

生命學一旦發展出來和普及開來，它對人類的貢獻絕不亞於自然科學！當布魯諾被燒死在鮮花廣場的時候，誰都不曾意識到自然科學在幾百年後的今天，會對人類社會的生活有如此巨大的貢獻。

反觀生命學，它到底有多重要？五十年或一百年後，它將發展到怎樣一個對人類無處不在的影響？它怎樣對社會、對歷史產生巨大的推動力？直至目前為止，大家還遠遠意識不到，它的價值和意義是無法估量的。但是我想告訴大家的是：生命學的價值和意義，將遠遠超越自然科學對人類的貢獻。

自然科學大約在一百年前通過「堅船利炮」的方式進入中國，西方人向我們展示它的威力和神奇之處，我們一下震驚了，西方人怎麼這麼厲害？國人猛醒！猛醒後，黨、政、軍、學等社會各界，基本形成了兩派：一派認為我們要學習西方先進的科技，強我中華；另一派堅持我們古老的傳統不放，認為西方這些新東西屬於奇技淫巧，會擾亂我們的心神，擾亂我們的社會，擾亂我們的文明，應將其視作「洪水猛獸」，避之唯恐不

及。當時兩派產生了劇烈的爭論。在「五四」前後爭論得非常激烈，這個爭論後來被命名為「科玄之爭」。「科」指的就是西方自然科學和民主政治；「玄」指的是「玄學」，泛指一切東方傳統文化、傳統思想。那麼到底是要傳統思想，還是要西方的科學技術？當時中國有代表性的思想家、哲學家、學者們，幾乎全部參與發表觀點，前後討論了達二十年之久。後來慢慢地討論出一個結果，就是我們要「科學、民主」，不要「玄學」——我們要西方現代科技，不要自己這幾千年的傳統之學。認為傳統中這個道德禮教吃人，把我們都吃了，把我們的精神都僵化了，我們要打破舊思維，迎接新世界——這個新思想就是西方的自然科學和社會科學。這場發生在上世紀初的「科玄之爭」中支持引進西方科學與民主的這些人，在取得完勝之後，就給支持「玄學」者取了一個帶污辱性的稱謂——「玄學鬼」。自此以後，西方自然科學在中國思想界獲得了一致的認可和大量的信徒。自此，中國開始了向西看的歷史，開始了大量引進和學習自然科學的漫長歷程，持續至今。

如果把現在政府正在大力提倡的「科學發展觀」算在內，前後上百年的時間，用來普及自然科學的理念，為了把「科學」這兩個字普及開來，國人用去了百年時間。當今的國人是不是都能真正理解科學中的諸多理念、真正地掌握了科學思維呢？好像並沒有，只是在那些受過較高等教育的人群中，才有開口閉口要科學化、要用科學的思維來指導一切。就一般的民眾而

言，他們還是不明白什麼叫科學——什麼叫科學思維、什麼叫科學理念、什麼叫科學觀等，還是稀裡糊塗的。也就是說，西方自然科學在中國，還是需要進一步地啟蒙，進一步地科普。到底還需要科普多少年呢？不好說，現在能知道的是，我們用去了百年時間也僅僅普及到了今天這麼個程度。

同樣，生命學要想普及到自然科學在中國目前的這種水準，我想至少也要數十年吧。古人雲，任重而道遠，其此之謂歟？在即將到來的生命科學之普及與發展上，我們所要付出的勞動、心血，想來不亞於自然科學在中國的普及過程中所付出的艱辛與曲折。生命科學的前途當然是光明的，但道路也將是艱難的。生命科學的獨立、發展與普及，需要大批的有志之士敢於犧牲，勇於奉獻，如是代代相傳，數十年或百年下來，我們的生命學才能可望迎來它的鼎盛時期。

如果生命學能實現 50%以上的的普及率，地球就會成為人間仙境。那個時候生命學對人類的貢獻和作用，將是我們這一代人所難以想象的，就像現在自然科學對人類的貢獻，是五百年前的布魯諾他們所難以想象的，他們也許能想象到十分之一、百分之一。站在布魯諾那個時代，斷然不敢想象人類有一天能夠登上月球，能夠探索到一百五十億光年以外的星系，能夠探測到誇克、宇宙弦的微觀世界，現在到了能量波的時代，開始進入量子化時代。現在家家戶戶都有電視和電腦，但這一切又無不起源於布魯諾時代的那些精神勇士們。如果沒有當時

那些精神勇士們敢於向愚昧、封閉，甚至是邪惡的基督教宣戰，能有今天的自然科學盛世嗎？同樣，如果我們這一代人，不出現一批精神勇士，敢於向保守、封閉的宗教和迷信宣戰，我們永遠都不可能迎來生命學的春天。

自然科學和社會科學只能從外部解放人類，但人類內在生命的終極關懷問題，內在的自由、昇華與解脫的問題，只有生命科學才能給予有效的解決，換言之，生命科學給人類帶來的是內在的解放。因是之故，自然科學永遠取代不了生命科學，同樣的道理，生命科學也永遠取代不了自然科學。作為一個生命學家、一個獲得生命覺醒和內在解脫的人，他同樣需要外在的解放——他將像所有人那樣，需要一個政通人和的社會和科技所提供的種種生活上的方便，手機、電視、汽車、上網等等。誰能帶來這些外在解放呢？是科學技術。

但僅僅有自然科學和社會科學所帶來的外在解放就足夠了嗎？五百年的自然科學發展與普及過程，就是人們不斷地被機器化的過程，不斷地被抽去靈魂的過程，人成為一個被科技利用和綁架了的機器！用當代哲學的話說叫被「工具理性化」，也就是人們常說的機械化、教條化、非生命化、非人性化，即越來越物質化。這些現象被統稱為「時代病」——是在西方自然科學和社會科學獲得普及和發展後，在身心、生活、人生和社會中相伴而生的種種病態現象、異化現象。

為何隨著自然科學發展與普及，出現越來越嚴重的種種病

態和異化現象？根源即在於意向發展——只注重外在的解放，而忘失了人類與生俱來的另一類需求——生命的覺醒，內在的解放，因失衡而導致出越來越嚴重的病態和異化現象。如是之故，人類必須同時獲得兩種解放——通過自然科學實現外在的解放，通過生命科學實現生命的覺醒和內在的解放，缺一不可。這兩個解放充分證明生命科學如同自然科學一樣，對當代以及未來任一時代的人類，都是不可或缺的。人類的解放事業一定是外在解放與內在解放的有機結合，故生命科學與自然科學（含社會科學）之關係，如鳥之雙翼、車之雙輪！內解放與外解放，若失去此兩者中的任何一方，人類的解放必然是不澈底的，必然是片面的。建立在此片面之上的社會、思想、藝術、養生、哲學和人生等，也必將是異化的、不圓滿的、不究竟的。

五、生命學的「去三化」與「強三化」

（一）去宗教化、去神秘化、去庸俗化

生命學宣告誕生的同時，也宣告了生命學「去三化」理念的誕生。去三化，即去宗教化、去神秘化和去庸俗化。自然科學去宗教化用了五百年，如果我們快一點可能數十年就夠了。至少需要數十年的不懈努力，生命學才能從此「三化」中較為澈底地走出來。只有自由才能發展，從宗教中分離出來就是給生命學以最大的自由，讓生命學健康地向前發展。生命學一旦

從各類宗教中、巫術和神秘思想的歷史塵埃中剝離出來，將給人類的貢獻是無法用語言來表達的，多麼高的評價都不為過。

我初步假設了一下生命科學普及後的情況，儘管超出了目前大眾的想象力：所有人都生活在光明中，所有人都可以少吃飯乃至於不吃飯，都具有騰空、穿牆、遁地等能力，獲得了非常高度的健康，對自己的身心擁有極高的掌握能力，真實地超越生死，成為智慧和理性的化身，成為真善美的化身等等。我想大家現在不會相信我的話，就像當年如果你告訴老佛爺說你會玩微信，老佛爺一定會治你個欺君之罪。但是僅僅百年後，我們又上月亮，又玩微信。如果你是老佛爺，你能想象到今天科學會是這樣嗎？你絕對想象不到，你會覺得這是癡人說夢，人怎麼可能上月亮呢，怎麼可能下到海底呢？！但是僅僅百年，我們又上月亮又下海底，不僅造出電視、電腦、電話、手機，還造出了原子彈、核能發電等等。站在清朝的角度，這豈止「奇跡」二字所能表達的，但我們今天不就司空見慣了嗎？這在老佛爺那裡，就是一個欺君之罪。就像你們現在在心中暗暗地罵我潘麟在搞天方夜譚一樣。

生命學給我們帶來的是內在的解放。那個時候每個人都能活到 120 歲到 160 歲。健康長壽的問題，我們生命學早就解決了，只是沒有向社會公開和普及而已。比如說西藏自治區社會科學院前幾年做過一項調查，他們統計了幾百位西藏佛法「大圓滿」修行的大成就者，發現他們個個都很健康而且長壽，最

小的八十多歲，最大的一百四十多歲，平均年齡一百歲以上。這是根據嚴格的科學資料統計出來的。也就是說，健康長壽的問題，已經被生命學解決了，只是「大圓滿」還沒有普及而已。而且這些「大圓滿」的成就者們在死亡時，肉體都是化成一道光走的，佛家的專用術語稱之為「虹化」——像美麗的彩虹那樣光化而去，虹化後一百多斤的肉身全部光化了，只剩下指（趾）甲、頭髮和一些舍利子，這就是超越生死，來去自由。如果歷史上僅僅出現個別修行人做到了虹化，那我們可以認為這是某種偶然因素所致，可在藏傳佛法中，僅噶陀寺這一個寺廟，在過去的八百年間，有明確記載，虹化成就的修行者就有十萬之眾。大家都覺得不可思議，其實掌握「大圓滿」實修的人，普通人快則三五年、慢則十年左右就可修成，達到臨死之時化為虹光的境界。長壽問題、身體的光化問題、生死問題等，全部通過氣脈的修煉就能達成，只不過這些方法被混雜在宗教和神秘學裡而少為外人所知。

我們現在要做的工作就是把這些生命實修之學從宗教中分離出來，普及開來，讓所有人都有機會修學它們。就像自然科學那樣，超越國度，超越階層，超越性別和年齡，超越文化與歷史而時時造福人類。亦如自然科學那樣，我們每個人同樣也需要生命科學，因為人們不僅需要外在的解放，更加需要內在的解放。而且只有生命的覺醒和內在的解放，才是永恆的解放，才是究竟圓滿的解放。從這個意義上講，人類需要生命科

學相比於自然科學更為迫切。因為每個人生下來就面臨著生老病死的問題，面臨著如何從一切苦厄中度脫出來的問題，面臨著身心的淨化、健康、昇華與轉化的問題，面臨著如何從重重異化與顛倒中恢復過來的問題，如是等等之難題，自然科學解決不了，亦非社會科學所能勝任，非得用生命科學才能從根本上解決這些問題。所以在未來，生命學對整個人類的價值和貢獻，將更大於自然科學與社會科學。

但生命學的獨立不是一蹴而就的，尤其是從各宗教與迷信中分離出來，並非那麼容易。現在絕大多數的人還沒有意識到生命修行、生命科學需要從宗教中分離出來的必要性。這是歷史的慣性所致，沒有人告訴我們，啟迪我們，所以人們都把生命的修行、生命的覺醒和宗教的信仰、迷信、神秘等等攪拌在一起，一股腦地傳承下來。沒有人意識到它們不應該攪拌在一起，應該分離出來。像我們有這樣意識的人，目前還屬少數，所以我們要慢慢地讓更多人建立起這個意識。

我幾乎每天都在不停地進行著各類演講。不管是對著上千人、幾百人、幾十人、幾個人，還是對著一個人的演講，講了近兩年「為什麼必須要將生命科學和生命修行從宗教中剝離出來？」時至今日，終於有一部分人明白了：「噢，原來如此啊！」這一聲感歎，卻整整用去了兩年的時間！可見一個理念的建立，一個見地的確定是多麼的緩慢和艱難。

我們再談談去庸俗化。生命學是一門如此神聖的科學，但

是我們現在把生命學用來幹什麼去了？例如，周易是一門博大精深的生命哲學體系，它是指導我們如何認識生命真相的一門生命哲學，現代人卻用它來抽籤打卦，這就叫庸俗化。在周易裡面是有生命實踐的，有具體的修行方法的。周易的每一卦都是一個洞見生命內涵的門徑，每一個爻都是一個修行方法。卦就是門，從哪一個卦進去，就是從哪一個門進去。進去到哪裡？進到生命世界中去理解生命的真相。所以八卦就是八個生命之門、八個智慧之門、八個解脫之門，哪一個門都能讓我們走進和徹悟生命的真相。

再比如，佛法裡包含大量的生命學理論和生命實修方法，那麼博大精深的探索生命奧妙的大法，我們現在把它用在燒香拜佛上。把佛陀無上大法、無上智慧庸俗為保佑自己打麻將能贏錢，這簡直是把黃金當黃銅，把珠寶當石頭。所以，我們在進行生命科學建設時提出一個觀點：堅決去庸俗化！如此才能不辱沒偉大的聖賢們留給我們的智慧遺產，這也是我們要堅決地去「三化」的重要原因。

（二）科學化、理性化、系統化（體系化）

弘揚東方傳統文化，立志做一名推動生命科學發展的先行者，我們的工作任重而道遠。如果套用《論語》中的一句話就是：「士不可以不弘毅，任重而道遠。仁以為己任，不亦重乎！死而後已，不亦遠乎！」相對於「去三化」，我們還提出了「強

三化」的理念，即科學化、理性化、系統化（體系化）。

首先是「科學化」。科學化不是指將生命科學進行自然科學化或社會科學化，而是讓生命科學自身進行深度而全面的科學化，按其自身內在的邏輯性去充分地演化與推進，讓生命科學越來越純粹。

其次是「理性化」。所有的科學探索都是訴諸於理性的，都是起源於理性，回歸於理性，生命科學當然也不能例外，故生命科學的科學化過程，就是不斷地理性化的過程。

其三是「體系化」。讓生命科學越來越完整化、系統化。過去由於探索生命奧妙是為了實現自己的宗教追求，那些禪師、內丹師和密咒師們，都是虔誠的宗教徒，他們把探索生命奧妙視作實現宗教信仰的一種手段和途徑，他們沒有科學意識。因此，之前的生命學著作和論述都是比較零散的，其生命科學探索成果，散落在大量宗教、哲學和文學經典中，散落於各類宗教或神秘的儀式中，嚴重缺少系統化，缺少完整的體系。我們現在的主要工作就是把這些散落的智慧珍珠串聯起來，使之系統化、體系化、可操作化、可普及化。可操作化就是可重複化。只要歷史上有一個人能騰空，我們就研究他騰空的原理是什麼，一旦把它研究出來，把這個方法公佈出來，所有人按照這個標準做，都能騰空，這就叫規律。只要有一個人能三年不吃飯，只要有一個人能光化，我們把這些規律總結和提煉出來，變成一個可操作可重複的方法給到所有人，只要按照這個

方法去做，人人都能實現。

全人類只要按照造自行車的程式就可以造出自行車，誰學會都能造出來。同樣的道理，只要我們把具體的方法給到你，然後你把這個方法學會，你就能夠騰空，就能夠穿牆破壁，就能夠自主生死等等。只要有一個人能夠做到，理論上講，全人類都能做到。科學最大的特性就是可重複性，而生命學幾千年來一直都是可重複的，只是一直停留於師徒之間口耳秘傳，缺少普及性。沒有普及不等於不可重複，否則還存在著師徒傳授嗎？如果你傳我，我重複不出來，那你還傳我幹什麼？「傳授」一詞本身就暗含著可重複性。只要有可重複性，那麼我能騰空你就能騰空，我能夠活二百歲你也能。不要以為這是癡人說夢，過去我們登月球也被那些固化思維者們認為是癡人說夢，後來不就實現了嗎？自然科學創造了無數個癡人說夢式的奇跡，我們生命學為什麼就不能呢？

如果生命學能得到正常發展，以我們樂觀的估計，差不多五十年以後，人類的身心將會發生根本性的轉化與昇華，整個人類就能夠實現真正意義上的人間淨土！這一點，我確信不疑。

論鬼神文化的生命科學內涵

2014 年 3 月，潘麟先生於東方生命研究院講授《密勒日巴尊者傳》。在講到密勒日巴大師超度鬼神時，潘麟先生就「非人」（佛家對「鬼神」之別稱）這一現象作了透徹的闡述。本文根據先生的授課錄音整理而成，以饗天下有緣。

講到佛家文化、印度文化是離不開鬼神的，印度文化就是鬼神文化，就是一個宗教加巫術的文化，它很可能是世界上宗教化程度最高的一個文化體系。在印度，所有的建築、舞蹈、哲學、教育和民俗等，無不浸潤在濃重的宗教色彩中，沒有宗教就沒有印度文化。印度各宗教中的鬼神數量非常之多，據說有幾億個，印度人自己都弄不明白到底有多少神。

誕生於印度的佛家文化也與鬼神分不開，佛教文化是一個很古怪的文化，既是無神論者也是有神論者。如單獨說佛教是無神論者是錯誤的，反之，說它是有神論者也是錯誤的。其講到心性時，就是無神論。比如禪宗，禪宗不談鬼神，禪宗是直指人心，見性成佛，沒有鬼神，要麼是心，要麼是性；而講到六道輪回時，就有了天龍八部中的「非人」，包括八種神道怪物，因為「天眾」及「龍眾」最為重要，所以稱為「天龍八部」。

八部包括：一天眾、二龍眾、三夜叉、四乾達婆、五阿修羅、六迦樓羅、七緊那羅、八摩呼羅迦。許多大乘佛經敘述佛向諸菩薩、比丘等說法時，常有天龍八部參與聽法。「非人」只是形貌似人，但不是人。還有一些天界的神，三界有三十三天（欲界六天、色界二十三天、無色界四天），每一個天都有很多神。比如說在須彌山的半山腰，東西南北都有一個很大的平臺，我們現在就生活在其中一個平臺上，叫南贍部洲，其餘三個平臺是東勝神洲、西牛賀洲和北俱蘆洲。每一個平臺上的眾生都有一個保護神，叫「四大天王」。在這個須彌山再往上還有很多神，有一個神叫「帝釋天」，是三界之王，三十三天的天主，這個帝釋天原是印度教之神，稱「因陀羅」。佛教誕生以後，把這個神吸收進來，把他認作三界之神。佛家認為帝釋天神儘管是神，但並沒有澈底的覺醒，沒有開悟，只是神，只是比人有高一點的智慧和神通而已，並沒有像佛陀一樣獲得大徹大悟。故每當佛陀講法時，帝釋天就降下來聽法，聽完後又升回到他的帝釋天天宮去，在那裡他統領著三界大大小小的各類鬼神，這一點很像道教中天上的那個上清宮，帝釋天相當於道教中那個天上的天帝。

佛陀剛開悟的時候說了一句話：「奇哉奇哉，大地眾生皆有如來智慧德相，但因妄想執著，不能證得。」說完這句話後就準備入涅槃，這時帝釋天神從天上降下來跪在佛陀面前苦苦哀求：「你不能入涅槃，你要涅槃了，這人世間就沒有第二個

聖人出來把我們從黑暗中引導出去了。」佛陀說：「止，止，我妙法難思。諸增上慢者，聞之必不敬信。」意思就是即使我在人世間講法，凡人也聽不懂，即使聽了，也難以生起真實的恭敬和信心，算了吧，我還是涅槃吧。帝釋天又開始苦苦哀求，求了半天，最後佛陀說：「好吧，我就不涅槃了，給眾生講法吧。」由此，佛陀便給眾生講了四十九年法，八十歲入涅槃。佛陀對人世間開金口宣講無上智慧之法，與帝釋天有直接的關係，至少站在佛家的立場上來看，如果沒有帝釋天如此三番的苦苦哀求，那麼佛陀便會一言不發地入涅槃，我們就再也聽不到無上智慧之法了。這個苦苦哀求的帝釋天，就是統管三界的神，從這個角度來講，佛家是有神的。佛家有很多很多的神，經常有帝釋天帶著大大小小的神到佛陀那裡去聽法，而且佛家承認有山神、土地神和樹神等等。

比如佛陀將要開悟的時候，他坐在一個小山坡上，準備成佛。土地公就出來說：「聖人，你不能在我這成佛，這裡土地太鬆軟，承受不住你，你還是找個堅硬的地方成佛吧。」佛陀就跑到山頂上，土地公說：「這個地方也不行，凡人的眼中看它是石頭，在聖人的眼中它還是稀鬆的土地，你成佛的力量太大，它還是承受不住你的力量，你要換個地方。」佛陀又來到草地上，準備在草地上成佛，土地公說：「這裡更不行了，石頭都承受不住你，草地更不行了」。佛陀就問土地公：「到底哪裡可以成佛呢？」土地公說：「距離此地約二三裡路，有一

棵樹，樹下有一塊金剛石，此石直通地心，金剛所成，歷代眾佛，皆在此石靜坐成佛，你也應該去此地，效仿歷代眾佛。」佛陀去了以後，果然發現菩提樹下有一塊平平整整的石頭，便坐在上面，開啟他的無上智慧而成佛。從佛陀成佛的這個故事中可知，佛教也是承認有土地神的，還有雨神、雷神等等都是佛教正面承認的，那麼這些神到底是怎麼回事呢？在講到鬼神的真相之前，我們先來討論幾個相關概念。

一、主體性存在與客體性存在

東方是有科學的，東方的學問是生命的學問，是主體的學問。生命是什麼？生命是作為意識的主體存在。這裡面有兩個關鍵字，第一個是「意識」，第二是「主體」。哲學裡面有個概念叫主客關係，那麼主體是什麼？也要給這個「主體」下個定義。客體大家似乎好理解，我們看到的這個外在的事物叫客體，但這在佛法中還要討論，佛法認為沒有客體，在唯識宗裡就提出：「三界唯心，萬法唯識。」通俗地講，三界（欲界、色界、無色界）包括數理化天地生等自然科學所研究的範疇，而且還要大於那個範疇。佛法中講的三界，欲界是生物界，色界是客觀物理界。那無色界是什麼呢？無色界就是能量、資訊這個範疇。比如說我給你打電話，你看不見電波過來，但是你的手機響了，這個就屬於無色界，它沒有色了，它純粹是一種波。人的五官是感知不到這些電磁波的，這便屬於無色。無色

不等於不存在。

佛法認為「三界唯心，萬法唯識」，萬法唯識，就是三界唯心，這兩句話是一個意思。三界都在心裡，都是心的外化，佛法也好，瑜伽也好，探索的是作為意識存在的主體，不是客體，是納客入主。納客入主是現在的表達方式，過去的表達方式是「三界唯心，萬法唯識」。在我的語言系統中，我認為「納客為主」或「納客入主」這句話無比的重要，修行人一定要弄明白，否則，問題十分嚴重。我個人有個習慣，時常把過去的詞翻譯成現在大家更容易懂的詞，因為過去的詞語畢竟幾千年了，太過古奧生澀，把它們翻譯成現代通俗的白話文，大家容易理解。但是，我們還要力求在這個古今詞語轉換的過程中保留這個詞的原始含義，不能因為轉換就把它的原始意思丟了，所以我們在轉換「三界唯心，萬法唯識」時力求保留它的原意，翻譯成「納客入主」，或「援客入主」，或者「化客入主」。

西方科學研究的是物理。所謂的「物」是什麼？「物」就是作為客觀的存在。物，在不同的時代、不同的思想哲學流派中的定義很不一樣。儒家的學說體系和佛家的思想體系對物的定義差異巨大，同樣是「物」這個字，百家對「物」的感覺和反應是不一樣的。它在佛家、儒家的眼中各不相同，而在物理學家眼中又是另外一個含義，且古典物理學家和現代物理學家又不盡相同。同時，宗教和科學家對物的定義也是不同的。比如在基督教徒看來，物是上帝的顯化；而物理學家對物的定義

就是一個能量團，就是一團相對靜止、相對凝固的能量，質能互換裡面就暗含著一句話：物質是能量的凝固。不然的話，$E=mc^2$ 是不成立的，$E=mc^2$ 話外之意就是物質都是能量，它們互為對方的一種存在，是不可分的。如果非要分的話，那就一個是相對靜止，一個是相對運動；一個是以粒子的形式存在，一個是以波場的形式存在。因此，西方物理學研究的是作為客觀的存在，它研究的是物之理，簡稱「物理」；而我們東方的學問研究的是生命之理，作為意識的主體存在，探索的是命理，統稱為「生命科學」，或「生命學」。

我們東方為什麼要注重這個主體，為什麼要抓住「生命是作為意識的主體存在」這句話不放？因為這與我們的世界觀、宇宙觀、價值觀直接相關，那就是我們要追求解脫、追求覺醒。我們的興趣不在於簡單地認識外部世界，即使是對外部世界有興趣，也是把這個興趣納入到那個終極目標。佛家叫那個終極目的為「般若智的打開」，我把它翻譯成現代語叫「生命的開顯」，過去的說法是開悟、成佛、成聖、成真人。東方人認為有身即苦，只要有這個人身，只要被生下來即苦，佛家「苦海無邊」一詞表達得最完整。苦海無邊的下一步就要考慮如何離苦得樂，如何跳出苦海。那麼導致苦海無邊的原因是什麼呢？佛家概括為一個字：「迷」。因為迷而不覺導致苦海無邊，如果不迷了，覺了，醒了，那就會快樂無邊，智慧無窮，這就是印度文化所說的極樂世界。

我們繼續追問：為什麼迷？

西方哲學有一個觀點，即所有的哲學問題歸納起來就兩個字：「生」和「死」。即活著還是死去。的確，活著苦海無邊，死了未必一了百了。這個問題怎麼辦？西方，特別是存在主義哲學也在討論這個問題，但是他們討論的——說實在的，不是我替東方文化張目，薩特、叔本華和尼采等西方哲學大家，他們的思想之淺薄，根本無法與東方文化相提並論。我們東方文化的佛法、丹法等博大精深，一本經書頂得上他們幾百年來說的話，就像《心經》二百六十個字，頂得上他們幾百年來討論的所有關於人生、心靈的著作。有身即苦，苦了就要離苦。如何離苦？苦的原因是什麼？因為我們愚昧，因為我們迷了。迷了的原因是什麼？繼續追問，最後追問到了意識的墮落，追到主體這兒來了。意識越低，意識本身越黑暗；意識越高，意識本身就越光明、越覺醒。

二、意識與物質的關係

意識與物質的關係，說到底是心物關係，是主體與客體的關係，因為意識就是主體，意識就是心。東方的佛、儒、道皆認為，意識（心）水準高的時候，物從屬於心；意識（心）水準低的時候，心從屬於物。當意識不斷地墮落，墮落到最低的時候，心就是物——所有的物，包括這個桌子、沙發，呼吸的空氣，都是心的墮落，都是心的最低級的存在：此時的心已經

不是依附於物了，它就是物本身。意識每提升（覺醒）1%，物質對意識的束縛就會脫離 1%，意識（心）的自主性、自覺性、自律性、自明性、自發性、自生性、自在性、自由性等等就能提高一分。，當意識上升（覺醒）到最高「100%」時，此時就成了純心無物。無物，就是沒有客體。「萬法唯心」，就是所有的物（客體存在都是心中之物），都是意識化的存在。西方將純心無物的終極存在和終極境界，以「上帝」名之。即在上帝那裡，所有的存在都是上帝的存在，沒有一物在上帝之外，所有的事物都是上帝意識（心）中之事物。上帝之外無事物，事物之外無上帝。就目前人類而言，意識的覺醒程度（即意識水準）大體上處在 30%～40%，所以我們嚴重地依附於物（即客體世界），只要不超過 50%，我們就會必然地依附於物，意識越低我們的依附程度就會越高，如果意識持續下降，當它降到最低程度時，那時的意識就不再是對物的依附了，意識本身就會全部地轉化成了物，換言之，作為主體存在的意識（心）澈底地轉化為了作為客體存在的物。此時就是純物無心、純客無主之狀態。

普通人的意識水準大概達到了 40%左右，羅漢、菩薩的意識水準分別達到50%～60%和80%～90%左右，到了佛那裡，就是 100%的狀態了。所以在佛眼中沒有客觀世界，佛看到的一切都是他自己，就像上帝看這個世界就是在看他自己一樣，整個客體存在（即外部世界）都是他心靈的外化，所以上帝看

外在就是看內在，看物質就是看心靈。他表面上在看銀河系，其實他只是看著他心目中的一個念頭而已，因為銀河系在上帝那裡就是他的一個念頭，就是他的一個構思之具體化。上帝在他的意識（心）中構思出一個銀河系，在（所謂的）客觀世界中就顯化出一個銀河系。這不太好理解，我們只能是努力嘗試著去理解。以我們 40%的意識水準去理解 100%的意識水準是有相當難度的，這類似於一個小學生理解一名教授的思想或五歲的孩子猜八十歲老人的心思。我們現在要提高的不是猜測能力，五歲的小孩要想真正理解這個八十歲的人——也就是說我們要想理解佛的意識狀態和生命境界，唯一的辦法不是去猜，而是自己去成長，獲得意識最高的覺醒。這就是我們東方人的理念：佛是用來成的，佛不是用來猜的。

怎樣成長？這就涉及到我們東方人所說的修行，這也是為什麼儒佛道都要提倡修行的原因。修行，就是讓我們的意識水準從 40%成長到 50%、60%，直至 100%。那個時候你自然地就明白物（客觀世界）是不存在的。從基督教的角度講，這個世界只有上帝，沒有物理世界，上帝的眼中沒有宇宙，連宇宙都沒有，何來物理學、化學？所以上帝不需要數理化，上帝什麼科學都不需要，上帝連物質都沒有，何來物理學？物理學的前提是研究物之理，連物都不存在了，何來物理學？上帝是澈底自由、自覺、自律、自在、自性的，因為上帝是一個澈底的主體性存在，一個絕對的意識性存在，而人類還沒有達到澈底

的主體性存在，我們現在還嚴重地依附於物，無法從物質的纏縛中掙脫出來，所以誕生了西方的唯物主義是對的，馬克思的學說是對的。就人的現狀而言，馬克思一句話都沒有說錯：物質第一性，精神第二性。對於意識水準在 50%以下的人來說，這句話是成立的。一旦人的意識水準高於 50%，情況就會發生根本性的逆轉：此時成了精神第一性，物質第二性，物質開始越來越深刻地從屬於精神（意識）。

比如說我們皇冠瑜伽的開頂，我的精神（加持力）作用於你的頭頂，很快——或幾十分鐘，或幾個小時，或兩三天，你的百會穴區的頭骨就會化開。從時差上來講，是不是我的精神在前，你的開頂在後？這就是意識第一性，物質第二性，物質從屬於精神。因為我的意識水準已經成長（覺醒）到超過 50%，所以我可以主宰物了，故我這裡心存一個開頂的念頭，你那裡當下或很快就會出現真實的開頂現象（頭骨化開）。心與物如天平，一頭有多低，另一頭必然就有多高。意識水準（生命覺醒）越高，物對心的依賴性就相應地越高，或者說，物就越以心的形式存在，物就越轉化為心，相應地，心對物的主宰性也就越強，心的自由度也就越大。如果意識上升到 100%，那就沒有物了，純是心——物澈底地轉化為了心，物完全地以心的形式存在。此時當然如佛經所說：「心外無物」。如果是 100%的意識，物即心，心即物，納客入主，無客純主。這個時候我們就處於上帝的境界，也是佛陀的境界中。

上帝不需要自然科學，但普通人是需要的，因為人們的意識大約在 30%～40%之間，我們——尤其是被嚴重物化了的當代人，如此地依附於物。當代四五百年的科技發展史就是物質不斷地強化、意識不斷地墮落的歷史。意識的水準不斷地墮落就是所謂的物化或異化，異化主要指的是被社會化，由於社會裡有許多不公平、不透明的事情，如果這些事情被我們接受了，我們就被異化了。這個異化同物化還不是一回事，自然科學給我們帶來的是物化，社會尤其是工業化社會、市場化社會，城市化社會給人們帶來的是異化。也就是說，當代有兩化，從社會角度而言是異化，從科技角度而言我們是物化。異化和物化合在一起導致了近百年來我們中國人的意識水準是有史以來最低的可悲局面。我們還不如夏朝人，看看夏朝的書，尤其是看看更早的伏羲畫八卦，那種智慧、那種高度，我們現代人是沒有的。

三、鬼神的真相

（一）鬼神的兩大來源

鬼神有兩大來源，第一個來源是哲理。本來沒有這個神，但是一些哲學家編造出這些神，想通過這些神所說的話、做的事來表達一些抽象玄遠的哲理。佛經中所有的菩薩都是不存在

的，全部是釋迦牟尼編撰出來的，其編撰之目的是用來說明某種道理或某種哲理。比如他編撰出一個觀音菩薩，用來代表和象徵佛性中的慈悲，文殊菩薩代表和象徵佛性中的般若智慧等等。釋迦牟尼通過這些菩薩來生動、形象地表現那些高度抽象的哲理、佛性以及生命之諸般內涵。從釋迦牟尼死後至今，印度的歷史上沒有關於那些菩薩的任何記載，也沒有任何的生活痕跡證明他們的存在，而釋迦牟尼人世間的弟子都是真實的，像舍利弗、目犍連、須菩提、阿難等等，翻閱印度歷史，或多或少都有他們生活的痕跡或活動的記載，證明他們是真實存在的。

由此可見，釋迦牟尼編造菩薩的意圖是要通過這些菩薩的言行來表達那些極度抽象的佛性的真相、佛性的內涵，用佛家自己的術語稱之為「表法」：一個菩薩表示一種生命的特徵。但後來菩薩們漸漸失去了最初的表法（象徵）功能，逐步被後世宗教化、神秘化、偶像化。菩薩們從真理的化身變成了宗教的神靈、信徒膜拜的偶像，菩薩的功能發生了根本性的轉變。尤其是現在，很多人沒事就去拜菩薩，祈求保佑，比如打麻將求菩薩保佑自己多多贏錢，這純屬宗教迷信。麻將是中國的「國學」，印度古人不打麻將，「出生」在印度的菩薩連麻將都不懂，怎麼能保佑你打麻將贏錢呢？

神的另一種來源是真的有神。那麼，真的神靈是從哪裡來的？真的神靈都是生命存在的某一境界或存在的某種狀態。生

命即意識，生命的存在狀態就是意識的存在狀態，他們是某種境界和某種屬性的意識的一種具體化。意識是可以具體化為一些生命體的，低於人的意識的生命稱為「鬼」，高於人的意識的生命稱為「神」。所有的鬼神都是某種意識的具體化存在。神與鬼以人為界限，低於人的是鬼，高於人的是神。在我們眼中，鬼神說其存在也可，說其不存在也可。說其存在是因為他有一個客觀的存在，說不存在他無非就是某種意識的外化和具體化。當我們達到人這個意識水準的時候就顯化為人，當我們高於人這個意識水準的時候就外顯為神，神又分為小神和大神，他們都是意識的某種境界。我們把意識從高到低劃分為一百個段位，人大約處在 40%的意識水準，所謂的鬼就是低於40%意識水準的存在。所有的神靈其能力都不是神的能力，而是意識的能力，意識越高，主體化越強，能力就越強；意識越低，它的客體化越強，能力就越低。意識水準最高的就是佛，是上帝，他們象徵著 100%的意識。

而神是有自我的，神也有喜怒哀樂，悲歡離合。佛是特殊的存在，無我之我。沒有自我怎麼存在？這點佛陀也解釋不清楚，就算他解釋了我們也聽不懂，不是佛陀的錯，是我們的錯。這類似於一個三歲的孩子永遠不能理解愛情，你講得再清楚，他還是理解不了，等這個孩子長到成年後，你只是輕輕一講甚至不講，他自然就會明白什麼是愛情。同樣的道理，當我們處在自我深重的狀態之時，我們再追問什麼是「無我之我」，也

是永遠理解不了的——不是佛陀不善於表達，是因為我們的意識水準太低，只有我們的意識達到或接近 100%時才會理解。如果我勉強地為你描述 100%的意識水準或者無我的狀態，你或許可以憑空想象出來，然後你就住在了那個想象裡，但那個想象不是真實的，是你拷貝出來的贋品，是你憑空勾畫出來的那種貌似無我之我的狀態。你住在裡面，以為自己也達到了跟佛陀一樣的狀態，其實不然，那是山寨版的、虛擬的、虛假的狀態。所以最大的慈悲就是打死都不告訴你——這種無我之我的境界會害死你一輩子——當你成長到那個境界的時候，自然就明白了。故佛陀說法有兩種。一種是表詮，表詮就是明明白白、清清楚楚地告訴你。還有一種說法叫遮詮。為什麼要加上一個遮詮？因為有些東西不能告訴你，告訴你就是害你。我們一般人有一個不好的習慣，你告訴他一個事，他就在腦子裡不停地勾畫，營造出一個類似那樣的東西。

現在回來講鬼神問題，0～100%的意識中間有一個過程。當意識水準越高，物向心的轉化程度就越高，心的純化程度也就越高。當意識達到 100%的時候，心外就沒有物了，沒有任何一個東西在心之外，沒有任何一個東西是客體存在。這個時候還有沒有日月山河這些東西呢？有的！但它們此時都成為了主體性的存在，成為了心的具體化。因此即使有日月山河，但還是可以說心外無物。如果比較難理解的話，不防借助西方的上帝（最高神）這一視角來理解：沒有什麼東西在上帝的心

外，所有的事物都是上帝的心中之物。所以站在上帝的角度看，心外無物。我們現在肉眼看到的日月山河都在上帝的心中，這些日月山河在上帝的眼中都是以念頭的形式存在，在上帝的眼中太陽只是一個概念，只是一個念頭。上帝創造萬物，其實上帝什麼都沒創造，他只是創造了一堆念頭。他在腦子裡藏了一些念頭，而在我們人類看來，這些念頭就是一個個真實的事物。同樣一件事情站在不同的角度，看到的是不一樣的：站在人類的角度來看，真的有太陽、月亮，山、水、樹都是真的，它們都是真實的、客觀的存在，但是站在上帝的角度來看它們也是真實的存在，但不是以客體的方式，而是作為意識的存在。

為什麼對於凡人來說它是山和水呢？那是因為我們凡夫的意識低，剩下的意識都已經被客體化，所以我們看到很多東西是客體。但是在上帝那裡，上帝把所有的東西、所有的物全部心化，全部是心中之物——就連上帝他自己都不是客體的存在，上帝他自己也是一個純意識性的主體存在。

（二）人神的轉化

如果我們認定自己能轉化成某個神，經過努力最終就可以轉化為那個神，只要意志力足夠堅定，信任度足夠高，把自己跟什麼神認同，跟什麼神融為一體，便會成為那個神，生前是什麼神，死後就會是什麼神。生前你就會成為這個神的化身，化身裡也存在百分比，從某種意義上講每個人都是化身，你是

貪嗔癡的化身，他是真善美的化身。比如說我們把自己認同為某某土地神或某某山神，你生前就是某某土地神或山神的化身，隨著認同程度的加深就會越來越體現此神的某些特性，包括它的能力、神通等，你死後仍然是這個神。如果你不覺悟，你的意識水準不提高，你就永遠是這個山神。除非哪天你突然改變了念頭不想當山神了，那麼你就有可能變成高於或低於這個山神的存在。

化身也是這個意思，你生前認同是什麼神的化身，慢慢地你就是這個神的化身。當聽到某某人是觀音菩薩的化身、文殊菩薩的化身或阿彌陀佛的轉世時沒有必要太驚訝，其實任何人都可以成為某位菩薩的轉世或化身——你當然也可以成為某位菩薩的化身，只要你願意，只要你將自己不斷深入地認同於某位菩薩即可。

比如我們將自己與文殊菩薩相認同，隨著認同的不斷深入，文殊菩薩的一些特徵慢慢地就會在你身上體現出來。這種體現，剛開始可能只是一小部分，如果你持續深入地相認同，那麼這種體現就會變成 50%、80%最後到達 100%，最終你就會澈底成為文殊菩薩的化身，文殊菩薩具有的一切特徵你身上都有：你生前是文殊，死後還是文殊；這就是文殊化身的意思。你想成為誰的化身你就能成為誰的化身，不需要經過任何人的批准。過兩天你不想當文殊了，想當太上老君的化身，也行，就在你想當太上老君的那一瞬間，你就已經是太上老君的化身

了，只不過剛開始之時，你與太上老君的相融程度還不高，故你可能只有 1%像太上老君，隨著你與太上老君之間認同程度逐步深入，就會有 10%像太上老君，繼續深入就變成 80%像太上老君，最後達到 100%，你就澈底成了太上老君的化身，即太上老君的具體化。

除了代表百分百純意識性存在的上帝和佛陀之外，宗教中所說的普通鬼神，最後必然要被超越和化去，超越和化去是什麼意思？就是都要破掉自我，所有的鬼神都存在著不同程度的自我，有自我就沒法獲得澈底的解脫，故所有的鬼神都在究竟覺醒的路上，只要沒有達到圓覺就證明還在路上，還要繼續修行和成長。成長的方向就是進一步地超越自我，越來越無我。超越多少自我，意識就成長和覺醒多少，自我和意識的覺醒是成反比的。什麼是覺醒？覺醒就是自我的淡化和超越。什麼是圓覺？就是澈底超越自我。因為所有的鬼神都有著不同程度的自我，因此所有的鬼神都需要繼續修行和成長，往無我的方向成長，故佛陀時常為各路鬼神講法以度化他們，告訴他們無我之理。當他們明白無我之理時，他們就不再是鬼神，而成為了大覺之佛陀。

一個「真實存在」的鬼神，當它引入某種哲理的時候，他的神格立即就會消失，神格消失這個鬼神也就消失了。神是有「生死」的，本來沒有神，我們可以憑空創生（構想出）一個神。這個憑空誕生的神是哪裡來的？如果我們百分之百地相信

這個神，也樂意成為這個神，我們生前或死後，尤其是死後就會成為這個神。本來這個神是不存在的，但是我們成為了他，他就存在了。當有一天我們認識到，所有的神都是神性（佛性）的某方面之顯化，而不再將我們執著地認同於某一神靈之時，此神靈當下就會消失。神消失的意思就是神格的消失，此時神成為了純粹的意識。從某種意義上講就是這個神消失了，死去了。神就是某種程度上隨意創造又隨意消失的一種高意識水準的存在，鬼則是較低意識水準的存在。我們把神講明白了，鬼也就講明白了。

鬼神會不會給人類帶來某種傷害？可以說會也可以說不會。如果你相信會發生傷害，那麼你與他之間就溝通了，一溝通就有可能對你產生「傷害」作用。如果你堅定地不相信、不承認他，這種堅定的不相信、不承認就是一個金鐘罩，就是一個誰也突破不了的屏障，再厲害的神都突破不了這個屏障而對你產生惡性影響。這就是老百姓常說的：信神則神在，不信則無神。只要你堅定地不信鬼神，不管鬼神是否客觀上真的存在，你將永遠看不見他們，他們也永遠不會對你產生惡性作用。

（三）提倡鬼神的利弊

存在於宗教、神話和傳說中的鬼神，僅佛教裡就有六道，羅漢、菩薩、天龍八部、帝釋天等等很多鬼神，所有鬼神都是某一意識水準或某一生命內涵屬性的表現和象徵，它們的意義

在於啟示人們更好地瞭解生命的豐富內涵與意識的多重水準，使人們對意識在升降過程中的無窮可能性有更進一步的認識。佛陀說看見這些鬼神，並和他們產生某種相應或建立某種關聯，甚至他們還給我們傳授一些東西等等，這些都是很好的，但萬不可對此產生執著。一旦執著上他們，必然產生種種束縛和迷茫而阻礙我們進一步的覺醒。故佛陀於《金剛經》中告訴我們「凡所有相，皆是虛妄。若見諸相非相，則見如來（即指生命的真相）。」

為什麼佛家這麼矛盾：一方面賭咒發誓說有四大天王，有各種鬼神，另一方面又再三告誡我們「凡所有相，皆是虛妄」。佛陀為什麼說這些貌似矛盾的話？「若見諸相非相」指的是我們要超越鬼神的意識水準，只有超越了，才能夠實現終極的圓覺，如果你把意識水準停留在鬼神之下，那麼將永遠也達不到終極解脫，因此「若見諸相非相，則見如來」。如來就是 100% 意識水準的象徵，要想達到 100%，就要超越所有的鬼神。佛家一方面告訴人們鬼神是存在的，另一方面告訴人們不可執著於他們，務必超越他們。成佛才是終極目標，不要去管鬼神的存在，一門心思成佛去。這就是佛家對人們的終極教導。

人應拋棄自我，什麼都不成為，就是最好的成為。當明白到這一點時就成佛了，就大徹大悟了。沒有龍王，沒有帝釋天，沒有觀音菩薩，只有一個東西，這個東西叫圓覺，或叫做般若，或叫做純粹意識，或叫 100%的覺醒意識，這個時候你就是最

為獨特的存在——無我之我之存在，或叫絕對主體之存在。

人類的語言只能表達到這種程度了。那個時候你既存在又不存在，不存在又存在，是個不存在的存在。你沒有自我，是不是死了？不是，你沒死。那麼沒死是在哪裡？你哪裡都不在。哪裡都不在了我還在不在？你還在——無我之我，無在之在。人類的語言到了這個時候就已經沒辦法往前走了，就不能用語言來表達了，這叫言語道斷。

孔子曰：「子不語怪力亂神。」他把鬼神完全地遮罩掉。如果你堅信鬼神是不存在的，那它就是不存在的。就像共產黨員他們一輩子也看不見鬼神，因為他們不信鬼神的存在，不信就是看不見。即使它是客觀存在的也和我們發生不了關聯，故而對我們產生不了任何影響，就像不存在一樣，這是儒家的觀點。

佛家則認為，我們在成長的過程中，很多時候是需要這些神靈的說明的，因為他們的意識比我們高，所以他們的教導是有價值的、有意義的；另一方面也讓我們瞭解到生命的無限豐富性。總之，釋迦牟尼認為這些鬼神，尤其是這些神靈們對我們正面的幫助大，因此我們需要和他們發生某種關聯，得到他們的加持和護佑，甚至拜他們為師，跟他們學習。至少在修行的初級階段是必要的。

這兩種觀點都對，但是歷史地看，佛家的弊端比儒家要大得多，尤其是那些不明鬼神真相的人們，很容易把鬼神變成崇

拜的對象，進而使其成為迷信和邪教滋生的溫床。會有一些別有用心的人利用鬼神設教，用鬼神來嚇唬人、威脅人、利用人，最後使其成為人間各種邪惡的催化劑。幾千年來，利用佛教等宗教中的鬼神幹壞事的特別多，每一個時代都有。大家以為邪教是從法輪功開始的，其實不然，中國邪教的歷史至少有兩千年之久。在唐朝的時候有一個邪教比法輪功還大，叫「三階教」，三階教是從佛教引生出去的一個邪教，當時這個邪教擁有了准軍事組織，和朝廷對著幹，造反了。那麼，法輪功也好，三階教也好，它們都是打著佛教的旗號。為什麼打著佛教的旗號，而不打著儒家的旗號呢？因為佛家大談鬼神，大談天龍八部等等，容易被這些別有用心的人所利用，這就是提倡鬼神所引發的嚴重弊端。

釋迦牟尼只看到它的正面價值，沒看到它的各種可能的弊端。歷史地看，鬼神的弊端遠遠大於它給人們的正面啟示。只有得到明師真傳的人，像密勒日巴這樣的人，才會對鬼神有正確的見解，以此教導和普度眾生。一般人只會膜拜在鬼神腳下，因為我們的見識不夠，不能明白鬼神的真相。鬼神無非就是意識水準或高或低的具體化存在。人類也是某個意識水準的具體化存在。人和神的差別並不在於外形上，人與人、人與神、人與鬼、人與佛的差別都在意識水準之高低上。鬼是不存在的，無非是某種意識的存在；同樣的道理，人、神、佛也是不存在的，也是某種意識水準的存在；佛只不過是意識的純粹性存在

而已。

不信神有好處，就是不被那些用心不良的人利用。到現在為止，沒有人利用儒家搞邪教，搞精神統治，他們最常利用的是基督教、佛教、道教，來把大家往邪道上引。孔子在幾千年前就意識到了這一點，所以他堅決杜絕鬼神，目的就是為了讓我們有一條光輝大道，少走彎路，儘快覺醒，在社會上也不給那些別有用心的人以藉口和機會，這就是孔子的偉大。佛陀只看到了鬼神在我們覺醒生命道路上的某種幫助，而意識不到它更加巨大而複雜的弊端。事實上，孔子是對的，幾千年來，無數人利用道教、佛教的鬼神來設教、蠱惑人心、擾亂社會、敗德不仁、坑蒙拐騙，但是沒有人利用儒家來做這些事，因為儒家沒有給他提供這個機會，沒有給他這個資源。只要佛教、道教還在提倡鬼神，人類社會就不會安寧，每個時代都會有人或多或少利用鬼神蠱惑人心，只是嚴重程度不一樣而已。

（四）敬鬼神而遠之

從現在開始，明白了鬼神的真相後，就無需再提倡鬼神了，更無需提倡宗教式的鬼神信仰。我們擁護孔子的態度——「敬鬼神而遠之」。哪怕鬼神的確是真實存在的，那又如何？也要遠離！遠離會使社會減少滋生邪教和迷信的土壤，使人們擁有更多的理性和覺醒。理性比鬼神更重要。人一定要理性地生活，如果不理性，這個社會就會混亂，文明就會退化。要張揚理性，

首先就要去鬼神，鬼神不去人類很難進入理性時代。去鬼神就是去宗教化，去非理性化，去各種巫術或神秘的儀式化，回歸理性就是對人類最大的慈悲。鬼神必須從我們的文化中淘汰掉、過濾掉，鬼神不過濾，人類難文明。什麼時候過濾掉，人類就會走向理性，走向更高的文明，更和諧的文明。

密勒日巴大師在那個時代大談鬼神，是因為受制於歷史之局限。任何一個人都有其歷史局限性，包括密勒日巴，包括釋迦牟尼。他在那個時代大聲談論鬼神，是有他的歷史背景的，是符合佛教精神和教義的。但在今天，以生命科學創立為開始，我們堅決祛除鬼神。我們承認在非常特定之意義上鬼神的客觀存在性，但堅決祛除之，不祛除人類社會就不能進步。孔子給我們開出了一條沒有鬼神而成佛的道路，我們為什麼非要找鬼找神才能成佛呢？沒有鬼神，孔子不照樣是佛嗎？孔子是中國的佛，釋迦牟尼是印度的佛。老子也給我們做了榜樣，老子那裡也沒有鬼神，《道德經》裡沒有鬼神，老子不也成為聖人了嗎？老子不也成為中國的佛了嗎？所以為什麼我們要自找苦吃，把神和仙拉到我們的修行過程中來呢？

既然歷史上出現了鬼神這種東西，那我們就要把鬼神說清楚。鬼神到底是什麼，他們在我們生命中意味什麼。只有我們認識清楚了，才能真正地對其敬而遠之。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

從六道輪回看文明體系和生命世界之關係

2014 年 5 月，潘麟先生於東方生命研究院講授《密勒日巴尊者傳》。在講授完「論鬼神文化的生命學內涵」後，先生就「人類創造的文明體系和本然的生命世界」之間的關係作了詳盡、透徹的闡述。

生命探索需要同時探索兩個世界：一個是先天的生命本身；另一個是後天的文明世界，這兩者互為前提，互為因果，時刻處於互動之中。大道似水就是生命似水，先天的、本然的生命很像河水，而後天的文明文化很像是河岸，河岸引導、規範著河水，但河水也同樣修改著河岸，有時河水還會越過河岸，掙脫河岸的束縛，或毀壞舊有的河岸後創造一個全新的河流，但這樣情況是不多的，多數時候，河水是被河岸所嚴格掌握著的，此時河流完全決定著河水的方向、形狀、速度等。

古老的文明文化如同古老的河流，新興的文明文化如同形成不久的河流，不同的文明文化很像不同的河流。每當有一種文明文化，就有一條生命的河流。人類的文明文化體系有多少個？自可能性上講，有無數個，因此生命的存在方式、表現形式、顯化次第，及生命諸內涵與屬性之顯化多少和所呈現是偏

是圓、是直接是間接等等，則存在著無限可能性。也可以將生命比喻為水，將文明文化比喻為瓶——水是同一個水，而裝水的瓶子則有著大小、形狀、顏色等無限可能性。隨著文明文化的發展，先天的、本然的生命就會越來越被文明化、文化化。

比如佛家講六道輪回（佛教只是印度文化的一個部分，除了佛教外，耆那教、印度教、錫克教等整個印度文化都承認有六道輪回的存在，並將其文化體系建基於六道輪回之上），當你承認六道輪回並不斷地談論六道輪回的同時，六道就被創生了出來，或曰被固定了下來。佛家有句話：「心如工畫師，能畫諸世間。」意思是你的心、意識就像一個畫家，想畫山就畫山，想畫花就畫花，想畫小鳥就畫小鳥，想畫什麼就出來什麼。你相信有六道，就有六道存在。六道是怎麼來的？就是你相信來的。你不相信六道，就沒有六道！儒家、道家、基督教的生命世界中沒有六道輪回，因為它們的文明中沒有六道。

因此，文明給你塑造了一個什麼樣的世界，你的現實就是什麼樣的世界。文明塑造這個世界以什麼作為原材料呢？它是用本然的生命作為原材料。如果把本然的生命比喻為泥土，那麼後天的文明文化就是泥土塑造出來的陶罐。你可以做出任何你想要的陶罐，這就是文明的形態。文明的形態就是生命的形態。文明給你構建出一個什麼樣的世界，你就擁有了什麼樣的世界。由此可見，文明文化對一個人的影響、浸染是深入骨髓的。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

人是文明的產物，人不可能澈底離開自己所處的或所接受的文明文化。你因為接受了佛家文化，就接受了六道輪回，你就真的能看到六道輪回，能在禪定中看到天人，看到餓鬼，看到畜生等等。這些境界和景象是從哪裡來的？誰製造的？有兩種可能性：一種是它本來就有；另一種是文明文化締造出來的。如果有一個文明說這個世界有七道或八道眾生，那麼你一定能看到七道或八道眾生；如果有一個文明說這個世界只有三道眾生，那麼你就只能看到三道的眾生。如果再有個文明告訴你這個世界連三道都沒有，只有人道，那麼你看到的就只有一個人道，你就會把你的一切愛恨、得失、美醜都放到一個人道中去體會，去理解。包括你的修行，就會在人道中完成，這就是儒家。儒家拒絕承認有六道，它將六道壓縮到一個人道中來，它把人生的修行都放在一個人道中來完成。儒家告訴你沒有六道，你根本不需要六道觀念、鬼神觀念，但你照樣可以解脫。這就是文明對人的重新塑造作用——它把你塑造成什麼，你就是什麼。

釋迦牟尼為什麼要提六道呢？因為在他之前的印度傳統文化中六道的觀念就已經盛行了，他不可能完全脫離他的時代背景和歷史傳統。為了因勢利導，他能做的就是最大可能地淨化、疏導已有的文明體系。他不可能澈底否定已有的文化傳統，這是不現實的。他先肯定、接收，再在此基礎上對已有的文明進行反省、淨化、提升和系統化處理。

任何一個聖賢都帶有強烈的民族特色和時代特色。釋迦牟尼最瞭解六道之真諦，最瞭解文明文化本身對人的重新塑造、重新定位的功能。他為什麼不像孔子那樣將六道壓縮到一個人道中來呢？因為當時的印度已經強烈相信六道是真實存在的，他只好因勢利導，在肯定六道之後再努力引導大家超越六道。佛家一開始建立了很多概念系統，然後通過般若類經典把這些系統全部解構和超越，佛陀講了二十二年的般若類經典，在這一講法時期，他否定一切，超越一切，之前說過的一切都「無」（即超越）掉，就是為了帶領大家從那個已有的後天文明中回歸到本然的生命世界。

到高級階段的時候，佛家是沒有六道的，如密宗的大圓滿、大手印，禪宗等。六道的概念在佛家其實是很初級的概念。大圓滿裡六道連提都不准提，你提一下就要受到懲罰，也沒有觀想，沒有咒語，只有覺醒，除了覺醒什麼都沒有！為什麼在大圓滿之前有那麼多的觀想、咒語、手印，還有那麼多的理論要學習呢？佛陀採用的是先將你裝進文明的框架之中，再把你從文明的框架解脫出來的方法。為什麼要用如此麻煩的辦法呢？因為印度的文明已經有了這麼多的概念，你只能在接收的基礎上超越它，超越文明的渲染，超越文明的一切意識形態，最後回歸生命之本然。這只是最大限度地超越文明，其實並不能澈底地超越文明。它不可能最終澈底地超越它自身文明的根本特色而不帶痕跡地走向生命的圓滿。圓滿都是憑藉著某一個

文明體系的圓滿，覺醒也是就著某一個文明體系的覺醒。覺醒也是分形態的，有儒家式的覺醒，佛家式的覺醒，道家式的覺醒等等。就整個人類文明而言，你要開悟必須就著一個文明體系而開悟，你不可能脫離開某一文化體系而獨自覺悟。

佛教中有個概念大家必須知道——辟支佛，又名緣覺佛或獨覺佛。雖然叫做辟支佛，但他不是佛。辟支佛是小乘佛法中的一個果位。小乘中的另一個果位是大阿羅漢。辟支佛跟阿羅漢之間最大的區別是羅漢都是在聽聞佛陀教化後而修成的果位，而辟支佛是沒有接受佛陀的教化，獨自思悟，悟出生命之真諦的人，故又名獨覺佛——獨自走向覺悟（佛即覺悟之義）。辟支佛是避開了常規方式（即接受佛陀等聖賢的教導和文明文化的薰陶）而開悟的人。獨覺佛這一果位在佛教中的地位是很低的，與羅漢同級別，都屬於小乘果位，進入不了大乘。為什麼？佛教對於這種野生野長的方式、未經過某一文化體系的長期薰陶而獨自開悟之人，在給予肯定的同時更多的是否定，認為他們成就的極限也就是小乘果位，不可能成大果、正果。這個否定是有道理的，要獲得佛陀這樣的成就，是必須就著一個大的文化體系才可能的。

當你接受一個文化體系的時候，這個文化體系所包含的文化基因就會呈現在你面前。比如你接受了佛教，雖然你尚未明白六道的內涵，但六道依然會真實地對你產生作用，會真實地、時刻地影響著你，這就是文明的「全息性」，也叫文明的

DNA。對佛教而言，它任何一個概念都包含了佛教的整個文化體系，你接受佛教某一個概念的同時，你就接受了整個佛教體系，這個體系就會在你身上發生作用。

比如你今天只是學了「佛」這一個概念，不懂六道，但明天你夢裡就可能夢到六道，或者打坐的時候在禪定中出現了六道，你死後就有可能進入到六道的天道或地獄道中等等。為什麼？因為你已經接受了這個概念，這個概念已經在你的意識中營造、展現出了一個六道的世界。同理，你只要接受了儒家一個概念，就接受了儒家所有的概念。一個概念包含（全息）著所有概念，一個資訊包含所有的資訊，這就是全息性。

很多時候你很難判斷、區分你所理解的這個世界是後天營造的，還是先天本然的生命世界。通常你接觸的都是後天文明文化所營造出來的生命世界，即後天化的生命世界。但這也是一個真實的生命世界，不要以為後天的就不是真實的。後天的文明的生命世界以本然生命世界作原材料，就像泥土（本然生命世界）做成的陶罐（後天化的生命世界），它擁有著泥土的一切特徵。當泥土變成陶罐時，泥土融入進了陶罐，所呈現的是陶罐。這時你可以說沒有了本然世界，只有文明世界（陶罐之外無泥土）。一個文明化的生命世界和一個本然的生命世界，兩者合二為一了。你把所有的泥土全部拿來做陶罐，這個陶罐之外就沒有泥土了。就像後天的文明所營造的這個生命世界，已經把全部本然的生命世界囊括進去了，所以除了文明世界之

外，很大意義上來講，就沒有了本然的生命世界。

所以什麼樣的文明就有什麼樣的人生，這就體現了文明對你的重要性。如果你接受了一個邪惡的文明，它就會給你帶來一個邪惡的生命世界，你就永遠在這個邪惡的生命世界中，逃不出去。如果你接受的是一個光明的文明體系，那麼你就生活在光明之中。你接受一個什麼樣的文明體系，就把這個文明體系營造成了一個真實的生命世界。你住進了其中，你就成為它，這個文化體系也成為你，永遠不分彼此了。

如果這個文明給你一個六道世界，你的生命中馬上就會出現六道；如果給你一些羅漢、菩薩的概念，在你的生命中馬上就能展現出這些羅漢、菩薩；如果另外一種文明說沒有羅漢、菩薩，沒有六道，你的生命世界中所有的羅漢、菩薩和六道馬上就消失了。文明給你什麼，你就是什麼。

如果你們聽懂了，就明白了生命的所有奧妙，也明白了人類文明體系的所有奧妙，它不簡單地是一個文明文化。文明文化一旦和你的生命配合上，文明的世界就是你生命的世界。給你一個儒家文明，你就會營造出一個儒家式的生命世界，你內在的生命就成為儒家式的。那你死後會不會進入六道？不會！你死後立即涅槃，立即進入永恆。為什麼？因為儒家不給出「六道」這個概念，你的生命中就沒有六道，你也就永遠進入不了六道，你會完全按照儒家的方式慢慢地成長，走向一個聖人，走向一個「大而化之之謂聖，聖而不可知之之謂神」的境界中，

即聖人的化境之中，然後達到圓滿。你生前就在涅槃，死後還在涅槃，永遠都在涅槃中。佛家給你一個「六道」的概念，如果你在生前沒有獲得真正意義上的大徹大悟，死後必入六道。因為你相信六道，因為你走進了這個文化體系。人是否進入六道，依你所接收的文化體系而定。這個時候你們就會知道，儒家有多麼厲害。儒家沒有六道，沒有生死，什麼都沒有，但這就是儒家的厲害之處。很多人以為儒家這個文化太差勁，連六道、鬼神、生前和死後都沒有。

儒家弟子季路問事鬼神。子曰：「未能事人，焉能事鬼？」「敢問死？」子曰：「未知生，焉知死？」如果孔子一說鬼神，鬼神的世界就打開了。一打開，你一生就會糾纏於鬼呀、神呀之中。生前糾纏，死後糾纏，輪回了還在糾纏著，生生世世糾纏不休。孔子一刀切斷——永無鬼神！永無鬼神後你的生命中將永遠不再出現六道，不會有六道這個事實，這就是生命科學的奧妙。

歸根到底總結成一句話：信神則神在，不信神則神不在！信六道，六道在！這個在不是心理學意義上的在，不是一個心理暗示或者一個概念，而是生命學意義上的在，是存在意義上的在。很多人把概念理解成僅僅是一個大腦溝回中的印象，或者說是在大腦溝回中一個細胞的烙印，即你的記憶。其實並非如此，站在生命學的角度來看，它不是一個簡單的概念，它是一個世界。你接受什麼概念，就接受了什麼世界，就接受了什

麼事實。所有的概念都是事實，而不是一個空空的、心理學意義上的記憶。

每一個文明都營造了一個世界。你接受什麼樣的文明文化，就是在營造什麼樣的生命世界。為什麼孔子那麼注重文化，整天念念不忘的就是文明文化，而且感歎：文明不昌！文不在斯乎？他刪詩書，定禮樂，把過去腐朽的文化去掉，是想營造一個他理想中的文明世界、文化體系。他想給你營造一個美好的生命世界。

孔子是這個世界上最偉大的人。他讓你避免了很多生命成長中的陷阱和不必要的麻煩，所以他就做減法，減到最後就變成了「溫良恭儉讓」，就這麼幾個字。你只要把「溫良恭儉讓」做好了，就立即成佛，就這麼簡單。他已經把成佛跟普通人拉得最近，吸得最緊。在這個過程中，稀奇古怪的東西他全部都剔除掉了。

而印度文化，釋迦牟尼並沒有完成這項剔除工作，他並沒有給你做減法，而是在給你做加法，不斷地往裡面加了很多東西，所以他的世界十分豐富。但麻煩也就出在這裡，因為他的世界太豐富了，像森林一樣，你進入到這個像迷宮一樣的森林之中就迷失了。就你這點小智小慧哪經得起那麼大一個迷宮啊！你一進去，三搞兩搞就被搞得暈頭轉向，分不清東南西北了，你就迷失在裡面。能進入佛學這個迷宮並且能夠從裡面走出來的人很少很少。所以，這就是佛法的麻煩之處——它太博

大精深了。

從這個角度來講，佛陀只知其一，不知其二。他不知文明跟你生命關係的緊密，他沒有在你的生命中做減法，而是做加法。這一點有點像飲鴆止渴，不斷地用翻新的花樣和手法來吸引你，但這些只是起到了臨時性的吸引，它一旦被作為一種文明文化，一旦作為一種傳統被傳承下來以後，就成了你後世的包袱和麻煩。他營造了一個極為複雜的生命世界和思想體系，你進去就出不來了。

所以現在佛陀的教法從本質上來講，會越走越艱難。因為不斷翻新的花樣就像一個人身上的包袱背得越來越重，結果就是隨著歷史越往後推移，佛教產生的大師就越來越少。所以佛教一定會走向末法時代，這是它自己造成的。

按照佛教的說法，說現在佛教進入了末法時代，很多學佛的人就很悲觀，說末法時代不能成佛或成佛倍加艱難，原因就是你被佛教無比複雜的花樣所迷惑了。佛陀住世的時候，他的弟子三天五天就能成為羅漢、菩薩，現在你學一輩子可能也成不了，不是因為你比他們笨，而是佛教自身太過複雜了，就被各種各樣的花樣（名相和術語）所纏繞著，所阻礙著，你就迷失了。如果他做減法，減得像儒家那樣，佛教就會出來一大批大師。就是因為現在佛教花樣太多了，使你不能輕易地透過這個文明而走出這個文明，走向覺醒。所以現在學佛的人都很可憐，都在痛苦中，本來社會上已經夠痛苦的了，學了佛以後由

原來的五個痛苦增加到現在的八個。學佛的目的是為了消除痛苦，但是很多人學了以後痛苦反而更多了。

佛家的末法時代並不代表儒家末法時代，也不代表道家末法時代，它只代表他自己。所以不要籠統地說現在是末法時代，這句話的正確表達是：現在是佛教的末法時代。儒家、道家、基督教並沒有什麼末法時代。那麼佛家的這個末法時代是怎麼形成的？就是佛家自己形成的，它的世界太複雜了，它把自己弄成了一個迷宮。本來他做這麼多的花樣是方便法門是為了度眾生的，但方便法門太多了，超出了它自己把握和駕馭的能力範圍，這些方便法門已經成了阻礙而不是方便了。

所以，所謂的「八萬四千法門」在很大程度上來說是一種麻煩，是一種障礙，而不是什麼驕傲。一個法門就夠了，何必要八萬四千？你看基督教就一個「阿門」，祈禱上帝就夠了，需要八萬四千法門嗎？太多了就相互阻礙，這個文化就死掉了，就像打結一樣，你纏繞我，我纏繞他，相互纏繞到最後就成了一團死結，就把整個佛法纏繞在一起，再也打不開了。

什麼樣的文明，就會締造什麼樣的生命世界；什麼樣的生命世界，就是由什麼樣的文明所締造的。到底有沒有六道，依文明而定，你接收到佛教這個文明以後，就真的有六道了。那些大師們都可以把六道中的天道揮手之間展示出來給你看，甚至用照相機都能照下來。他說他是文殊菩薩的化身，你不信是不？他轉身一變就成了文殊菩薩，你用照相機都能照下來。然

後你說我眼花了，你玩障眼法，你玩魔術，那他總不能騙了照相機吧？為什麼能夠出現這種現象？為什麼儒家的朱熹做不到？儒家的朱子也是一代大師，為什麼他做不到一轉眼就變成一個文殊？孔子是聖人，都做不到，而一個普通的修行人修行了幾年一轉眼就變成了文殊，難道孔子還不如他？為什麼孔子變不成文殊？孟子變不成文殊？為什麼？這就是不同的文明體系、不同的文化體系所締造出來的不同風格的人。如果孔子當年接收的是佛家文明，那麼他一轉身不僅能變成文殊，還能變成地藏菩薩、普賢菩薩等等。

文化體系的重要性就是，要想給每個人的生命締造一個美好的世界，就要從改變文明文化，改變思想體系下手。這既是開始也是結束，這就是孔子告訴你的真理。

孔子說，人歸根結底是文明動物。人的一切取決於你接受什麼樣的文明。你接受什麼樣的文明你就是什麼樣的人。你生活在一個什麼樣的文明體系中，你就是什麼樣的人。這就是孔子告訴我們的終極答案。

大般涅槃與盡心盡力

——論責任與義務

2013 年夏日，潘麟先生在東方生命研究院講授有著雪域西藏「第二佛陀」之稱的密勒日巴尊者的傳記。傳記中講到密勒日巴尊者的上師瑪爾巴大師在送別密勒日巴時，唱誦了一首名曰《心要語》的修行道歌，道歌中有一句「無人山居崖洞中，會有輪涅雙忘時」。

潘麟先生開示道：道歌中的這句「輪涅雙忘」非常重要。輪涅雙忘中的「輪」即輪回，「涅」指涅槃。「輪涅雙忘」的字面意思是輪回、涅槃全都忘了，遠離了，二者皆超越了。隨後，先生對此作了詳盡闡述。

一、輪涅雙忘即大般涅槃

「涅槃」一詞來自古印度梵語，在印度各宗教體系裡，是指一種從諸般痛苦中澈底解脫出來的終極圓滿之境。從字面而言，涅槃即「不生不滅」之義，也即獲得永恆生命之義。涅槃不僅是佛家追求的終極之境，同時也是所有印度各哲學流派、

宗教流派和瑜伽修行流派所追求的終極之境。故涅槃是包括佛家在內的整個印度文明中的一個核心概念。但不同的哲學或修行流派，對涅槃的認識和理解存在著很大差異。此處所討論只涉及佛家之涅槃思想，並不涉及印度其他流派之涅槃思想。

按說，涅槃是一個不能再分解的究竟法，它是完全出世間的，是完全超越有為世間的無為不生不死界。但若依體驗和證悟它的過程可分為三類涅槃：

一是阿羅漢的「有餘涅槃」：有餘涅槃是指儘管達到了涅槃，但身心中仍存留有一些累世之業障與習氣。

二是菩薩的「無餘涅槃」：無餘涅槃是指身心內外的業障與習氣皆已淨除後的涅槃。

第三就是「大般涅槃」：大般涅槃簡稱大涅槃，這是佛的涅槃，又名究竟涅槃。大般涅槃是一種不涅槃的涅槃，這是一個很古怪的表達。在大般涅槃之境中，六道即涅槃，生死即涅槃。不是出六道、離生死而入涅槃，是六道本身、生死本身就是涅槃。不舍六道、不離生死而入涅槃，不是六道外、生死外別有涅槃。六道外有涅槃，是對小乘羅漢和大乘菩薩說的，在佛那裡無六道內外之別，無生死永恆之別。沒有六道外的涅槃，也沒有涅槃外的六道，在六道中即在涅槃中，在涅槃中即在六道中。這種涅槃就叫大般涅槃，又叫不涅槃的涅槃，或叫究竟涅槃。《楞伽經》裡說：「無有佛涅槃，亦無涅槃佛。」——這是特指佛陀的大般涅槃，即不涅槃的涅槃。無所謂涅槃，也

無所謂不涅槃。

如何進入這種圓滿涅槃、大般涅槃呢？說來也並不玄遠艱難，沒有涅槃之念，你就證入進了大般涅槃、圓滿涅槃之境。若還有一個涅槃可入之念，你的這個涅槃就不圓滿，就不澈底。拋開六道的涅槃都是不圓滿、不澈底的涅槃，證明你還沒有達到無分別心，你還有內外之別，你還沒有進入不二法門。內與外都超越，這才叫「不二」。真正的不二法門是：六道涅槃不二，生死永恆不二，雙超六道與涅槃，此名真入不二法門。

真正的佛法是不二法門，凡是「二」的都不是佛法。對羅漢、菩薩來說，還有六道可出，還有涅槃可入，一出一入就是「二」。佛法是無出無入，超越出入，這才是真佛法，才是究竟佛法。釋伽牟尼不入涅槃，不在涅槃中，也不在六道中。但反過來也可說，佛陀既在涅槃中，也在六道中。

按照人們一般的理解，要麼在六道中，要麼在涅槃中，二者只能有其一，不可能同時都有。佛陀選擇第三者，佛陀既不在涅槃中也不在六道中，他同時又在六道中、又在涅槃中。這就是佛陀的不可思議性，這種涅槃就叫大般涅槃，大手印和大圓滿所要入的涅槃就是佛的涅槃，不是羅漢的也不是菩薩的涅槃。佛是輪涅雙忘，既無輪回也無涅槃，這種涅槃就叫大般涅槃。它是包含著輪回的涅槃，而不是拋棄輪回的涅槃。拋棄輪回的涅槃，就是拋棄眾生，因為眾生都在六道中，佛怎麼可能捨棄眾生呢？

佛入六道之中，是不是成為了無明迷茫的眾生呢？佛仍然是佛，他不是眾生。那這是一種什麼狀態呢？你又在眾生中，你又不是眾生？這就叫大般涅槃狀態，既與眾生為伍，但又不是眾生；既與涅槃為伍，又不在涅槃中：雙方都超越。輪涅雙忘的意思就是輪涅雙超，就是對輪涅既不糾纏也不執著，輪涅雙忘就是輪涅雙亡，輪涅雙亡就是輪涅雙超。佛法超越一切，最終連涅槃也超越了。故《金剛經》曰「佛說如來（涅槃之別名）者，即非如來，是名如來」。

為什麼要超越涅槃？超越涅槃就是超越主體，能超越的主體一定是相對主體。只有超越了相對主體，才能達到絕對主體之境。絕對主體是對相對主體的超越。相對主體是什麼？就是有餘涅槃和無餘涅槃，絕對主體就是對涅槃也要超越。涅槃不超越，證明你還有一個執著，只要有對涅槃的執著，你就不得解脫。執著謬誤固然錯誤，執著於真理也是一種錯誤。執著於涅槃就是法束，執著於自己就是我束，只要有束縛就是不解脫，解脫就是解束。羅漢與菩薩被法所束，被涅槃這個東西所束，佛的高明就是把所有的都超越了，包括自己的終極目標也超越了。

佛的終極目標不是成為一個涅槃者，佛最後告訴你，「永恆」這兩個字也是勾引你的廢話。「先以欲勾牽，後令入佛智。」先用欲望來勾引你，先給你一個稱作「永恆（涅槃）」的東西來吸引你，讓你走進修行，修行了一段時間後，你的內心不那

麼脆弱了，足夠強大了，然後他在你耳邊悄悄地告訴你：這個世界上根本沒有涅槃這個東西。

涅槃也要超越掉。凡是有一個東西在，你空得就不澈底，你就有掛礙。有掛礙就有恐怖，就有憂苦。你在乎什麼，你就怕失去什麼。你在乎涅槃了，因為怕失去涅槃，你就有了掛礙，就有恐怖，就有煩惱。如何消除煩惱呢？《心經》曰「心無掛礙，無掛礙故，無有恐怖。」人際交往中，無論對方有多麼好，只要你一執著他就醜陋了。這個醜陋不是你，不是他，是你對他的這種糾纏、執著的關係，這種相互纏繞的關係讓一切變得醜陋了。

愛人如此，愛法、愛真理亦復如是。釋迦牟尼告訴我們一種美——空之美，無執著之美。涅槃是美的，是生命中最美麗的一面，最神聖的一面。我們一旦執著於它了，它就醜了。佛陀的偉大就在於他告訴我們：生命真正的美就是不執著，就是超越，連表面上看起來是最美的涅槃也要超越。

對我們來講，六道充滿了生死，充滿了痛苦、矛盾、貪婪、無明、束縛、黑暗和污垢等等。那是因為我們覺悟沒到，覺悟到達了佛陀之境，就不再有如是種種之污垢。釋迦牟尼欣賞六道，就像我們欣賞天堂一樣。在釋迦牟尼的眼中沒有六道，所以他入六道是不入而入，他出六道是不出而出。在他看來，包括六道在內的所有事物，都是真善美的化身——到處都是淨土，到處都是天堂，到處都是佛國。對於他來講，入六道就等

於從一個天堂進入了另一個天堂。所以他無所謂出、無所謂入，這就叫大般涅槃。不舍六道而入涅槃，這才是真正的涅槃。舍了六道的涅槃是低級涅槃，是羅漢和菩薩入的涅槃——還有彼此之分，還有美醜之分，還有善惡之分，還沒有達到真正的無分別心，沒有達到真正的慈悲之心，沒有達到真正的超越之心。輪回的自性（本質）即是涅槃，同時輪回亦為涅槃先天所涵之一面向。正如同一座山，橫看成嶺側成峰。所見之嶺與所見之峰不是兩物，而是同一座山，只因迷悟和角度不同而有差別。輪回與涅槃之別亦復如是：在迷者為輪回，在凡夫為六道，在智者為涅槃，在佛陀為永恆。峰嶺因角度不同而有別，輪涅因迷悟不同而成異。

二、責任義務與盡心盡力

真正的慈悲之心，是眾生愈苦我愈去。就是因為眾生苦，我才不能舍離他。對於佛來講，只有責任，只有義務，沒有永恆。在佛那裡，責任和義務就是永恆。責任在哪裡，我的身影就在哪裡，慈悲在哪裡我的身影就在哪裡。在佛那裡，他已經忘了出與入，沒有什麼涅槃不涅槃了。就像焦裕祿同志時刻心念百姓而忘了天上下雨、忘了吃飯一樣。佛陀為了責任、為了義務、為了慈悲，忘了六道、涅槃，只有道義在肩，他已經不考慮什麼涅槃不涅槃了。

我曾經走過一段漫長的心路歷程：沒開悟時，滿腦子想著

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

如何開悟呀，如何成佛呀，在我二十六歲時，突然之間頓悟到：沒有什麼涅槃可入，沒有什麼佛道可成，我眼中的這個世界已經沒有什麼六道了，只有責任、只有義務。這時，大腦裡所留下的只有如何嚮往聖繼絕學，如何為萬世開太平這麼一個念頭。什麼涅槃、成佛、超出六道等等，已經不再關心了，它們在我的身後漸行漸遠了，形同陌路。今天為了講學，為了傳法，才把這些詞語重新拿出來。你們以後也會達到我這種狀態，即「佛之一字，吾不喜聞」（唐代從諗禪師之語）的狀態。什麼是永恆？此時此地就是永恆，不舍眾生，只談責任，就是永恆。

整個佛法的最終階段，到了禪宗這裡，真的是不立文字，不再討論概念、術語了，認為這些都是戲論，都是夢語，了無意義。那些討論都是給正在半路上的人聽的。你們慢慢會發現，所有的文明、文化，就是在平地中建起的一座座思維大廈，都是自己建起來的，你想建什麼就建什麼。佛家有一句話十分正確：「心如工畫師，能畫諸世間。」我們這顆心就像一個畫家，能畫出世間諸事百態。文化就是一幅畫，一幅立體的動態的畫，你想畫什麼都可以。這個樓房與下一個樓房不一樣，再下一個又與這個不一樣，你可以無限地畫下去。畫到最後你會發現，這無非就是一個思維遊戲。兩千年前釋迦牟尼看得非常清楚，涅槃、六道都是思維遊戲，都是「心如工畫師」畫出來的，包括佛、菩薩和各種鬼神都是畫出來的。

釋迦牟尼很偉大——他建立了一個非常偉大的思想大廈，

最後他自己又把它澈底推倒了，澈底超越了，這就是釋迦牟尼的偉大之處。人間一般的思想家，只構建思想大廈，不推翻思想大廈，還告訴你，一定要珍惜這個大廈。釋迦牟尼也提倡珍惜，但他告訴你，對他的思想最珍惜的方法就是推倒它、超越它。一般指的「珍惜」是執著性珍惜，釋迦牟尼的「珍惜」是否定式珍惜，是超越式珍惜。釋迦牟尼告訴我們，連涅槃也是畫餅充饑，也要超越。這就是大般涅槃，大般涅槃就是沒有涅槃的涅槃。

「佛之一字，吾不喜聞」，「涅槃」二字也不喜聞。現在你把所有的佛法都推倒了，超越了，最後剩下了什麼呢？剩下了責任，剩下了義務，剩下了慈悲，就剩下這三樣東西了。不僅佛家如此，道家、儒家包括我們的瑜伽，還有西方的基督教。真正懂了這些文化你會發現，他們剩下的也是這三樣東西。只不過他們用另外的名相術語來表述，道家以道家的方式，儒家以儒家的方式，不管用什麼表述方式，最終人生的歸宿，既不在涅槃永恆，也不在生死輪回，而是在責任、在義務、在慈悲上。人生的過程就是實現責任和義務的過程，即儒家所說的盡心盡力之過程。

盡心，就是全身心地去實現我們的責任和義務，全身心地做好生活中每一件微小的事情。如果你做飯，如果你讀書，如果你當丈夫，如果你交友，你都要全身心地扮演好每一個身分、每一個角色，心無旁騖，盡你全身的力氣去做好每一件事

情。

沒有了——這個世界再也沒有什麼佛了，沒有什麼聖人了，沒有什麼天堂了，什麼都沒有了，只有「盡心」二字，這就是我們永恆的歸宿。永恆即當下，當下即永恆。沒有什麼要出，也沒有什麼要入。只要有出有入，你就不得解脫，你就不得圓滿。真正的圓滿是：所有的出、所有的入、所有的對和錯、所有的大和小，全部超越了。歸宿在哪裡？歸在了慈悲心上。好好地愛人生，愛天下。這個愛具體表現為責任和義務，只談責任義務，只談盡心盡力，不談別的——因為沒有其他可談。

所有的文化，尤其是偉大的文化體系，最終都會把我們引到這裡來，這就是文明的終極歸宿，人生的終極歸宿，也是一切修行者的終極歸宿。佛家給它起了一個充滿神秘色彩的、讓我們這些凡夫們不大好理解的詞，叫大般涅槃。儒家則稱之為「盡心」，就是我們老百姓所說的「該幹啥幹啥去」，並盡心盡力地幹好每一件事。「什麼死後生前」「什麼永恆」「什麼解脫與墮落」，別整那些虛的，別整那些沒用的，都是廢話，都應該像垃圾一樣掃到路邊去，真正留下來的就兩個字：「盡心」，盡心做好眼前的每一件事情。

擔起你的責任，實現你的義務，全身心地實現你。墨子說過「摩頂放踵，以利天下」，就是從頭到腳全身心地以利天下。我們現在的人，可能偶爾生起過一些有利於他人的想法，不過這些想法都是有條件的，是有前提的，是有代價的。在我們這

裡不要有，我們要像墨子所說的「摩頂放踵，以利天下」。

這八個字，就是佛家所說的大般涅槃。這八個字，就把大般涅槃說完了，說透了。佛的涅槃就是「摩頂放踵，以利天下」，做好眼前的每一件事情。比如說你們現在在聽課，就全身心地聽課，摩頂放踵以入聽課；聽完了出去走路，就是摩頂放踵，好好走路；回到家了，在家當父親，就是摩頂放踵，當好父親；又出去交朋友了，就是摩頂放踵，當好朋友……做好每一件事情，不要考慮昨天，不要擔憂明天，只考慮現在，傾我全力，做好每一件事情，這就是大般涅槃。你現在就在佛境中，就在大般涅槃中。再也不要考慮六道要出、涅槃要入，這些都是過程。到了終極它們都沒有了，連佛都沒有了，不討論這些了，討論只是多增法執而已。

這就是超越，這就是圓滿，這就是我們人類的終極歸宿。終極歸宿就是不歸宿，就是沒有歸宿。沒有歸宿，就是歸於當下，歸於此時此刻，歸於你的責任和義務。這個世界只有責任和義務，別的什麼都沒有。佛家有那麼多的名詞術語，《大藏經》裡那麼多文字，儒家說了那麼多的話，《朱子全集》，還有《二程全書》等，整個宋明理學隨便找一個代表人物，他們都是著作等身。無論他們怎麼說——正說反說，左說右說，前說後說，說了那麼多的話都是過程，最終就是歸到責任和義務上，歸到一句話上：盡心盡力地做好當下每一件事情，把你的整個身心投入進去。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

佛家的終點就是儒家的起點。儒家沒有六道，沒有身口意，沒有業力，只有一句「絢爛之極，歸於平淡」。五彩顏色的最後一種顏色就是白色，白色是所有顏色中最高的顏色。中國畫只有黑白兩色，西方的油畫要備很多顏料，這個還在路上，還沒有達到藝術的最高境界。色彩的最高境界就是沒有顏色，沒有顏色就是黑白顏色。當年的張大千非常崇拜西班牙的油畫大師畢加索，說自己一生最大的心願就是跟畢加索學畫，接受他的點化。有一天，他聽到了一個讓他無比震驚的消息：一個中國人剛剛拜訪了畢加索，回來告訴張大千，你知道畢加索一生最大的心願是什麼嗎？就是能夠拜你為師。張大千驚愕了，問為什麼？來人說，畢加索一輩子與顏色打交道，最後才發現，這個世界上最高級的顏色就是沒有顏色，而中國人早都領悟到了這一點，所以他要拜中國的畫家為師。當時中國最有代表性的畫家是張大千，所以他要拜張大千為師。中國畫把顏色降到了最樸素的狀態。

我們的修行也是這樣。佛家是絢爛之極，精彩得不得了。絢爛之極了就要歸於平淡，儒家正是絢爛之極後的平淡。儒家沒有六道，沒有壇城，沒有咒語，沒有手印，什麼都沒有，就是樸素的端茶送水，這裡含著無上的妙道。但一般人體會不到，我們一般人特別喜歡佛家那種絢爛的東西：壇城，好！涅槃，好！菩提、光明、大手印、舍利子，這些東西好！人們就被它吸引了。這些「絢爛」其實都在路上，真正的高明不是這些，

是佛陀所說的「什麼都沒有了」，大般涅槃就是什麼都沒有了，連涅槃也沒有了的涅槃就是大般涅槃。

儒家的灑掃應對，圓滿於每一個當下。父母渴了，端上一杯水，這就是大手印，儒家的高明就在於此。我們中國的文化絕不亞於印度文化。中國的儒學絕對能與印度頂尖的智慧相會通，在某些地方還大大優於它。從表面看我們的孔子，一點都不偉大，他既沒有舍利子，也不會騰空，但「子不語怪力亂神」卻有著非常深刻的意義，絢爛之極歸於平淡。生命、人生最後是歸於平淡的，最終歸到灑掃應對這些日常瑣碎的小事之上，這就是盡心，這就是大般涅槃。所有光怪陸離的全部去掉，我們回歸到樸樸素素的一個人那裡去，當好人，就是當好佛。真正的人本主義就是這樣來的，真正的人文文化就是這樣來的。

整個佛家文化殘留著濃厚的神本主義色彩，它把神本主義叫佛本主義。佛家為什麼要提倡出世？就是還沒有做到真正的人本主義。真正的人本主義是儒家，儒家是納佛性入人性。佛家是納人性入佛性，凡是不符合佛性的全部去除，一切以佛性為標準，人生、社會一切以佛性為標準，不以人性為標準。而儒家是一切以人性為標準，神都要以人為標準，即神也要看著人的臉色生活。

佛家的終點就是儒家的起點。佛家的終點是回到人間，儒家說，我本來就在人間，我還要回嗎？佛家繞了一圈，又繞回到大般涅槃。大般涅槃就是與眾生同生死，與眾生同甘苦，與

眾生無分別，也就是徹澈底底地回到人間，回到以人為本。儒家說，你繞了一圈才回來，我本來就沒離開。儒家的高深，不是我們一般人能夠理解的。

三、佛家文化的死穴

佛家的底色是神本主義，儒家的底色是真正的人本主義；佛家的文化是神性文化，儒家的文化是人性文化，是人文文化。真正的人文文化在我們中國。縱觀整個印度佛教發展史，後期的佛教逐步朝著儒家文化的方向發展，即回歸平淡，回歸人間，它以禪宗為代表。它不是模仿，因為那個時候有喜馬拉雅山相隔，它沒辦法學習儒家，它甚至都不知道中國的儒家。我們現在看它的整個歷史發展，就是在不斷地向儒家思想和基本理念靠近，這足以證明儒家的真理是終極真理。

任何一個人文文化要想走向成熟，走向終極狀態，必須向儒家靠攏，它可以不模仿儒家，但它一定要神似儒家，把儒家作為它的目標、作為它的奮鬥方向和歸宿。佛家文化就是這樣做的，從小乘、大乘到密乘的過程，就是不斷人間化的過程，不斷人性化的過程。但是它這個過程並不成功，只是做出了一個人性化、人文化的姿態，只是把人性、人文作為一個方向去奮鬥，但並沒有如願地實現和完成。所以我們現在說，佛家演化到了密宗並沒有澈底和圓滿，還要再進一步地往前走。可惜歷史停止了，這個文化也停止前進了。到目前為止，它一直處

於不斷自我複製和自我模仿中，再也沒有新的突破。總方向是對的，它往世俗化（即人本化）方向努力是對的，但是它的努力偏離了方向，變成淫密了。

世俗不等於庸俗，人本不等於墮落。我們平時所說的世俗就是指以人為本，更尊重人，更強調人，更重視人。以人為中心，佛教沒有把握好，這是印度文化的死穴，印度文化永遠不懂什麼叫以人為本。現在整個耆那教文化、印度教文化和佛教文化談昇華、談超越都很厲害，這是它們的精彩處和殊勝處，但是一談落實，一談絢爛之極如何歸於平淡，就出問題。也就是說，它們只能往上飛，不能返回來，一回來就一個跟頭栽下來，不能夠平穩降落。儒家的高明就在於，它既能起飛也能降落，極高明而道中庸。儒家是先學降落後學起飛，用一句話就概括了：下學而上達。先下學而後上達，下學就是飛機降落，我先學會平穩降落，先學會做一個紮紮實實的人，有一個完善的人格、溫和的性情、良好的習慣、不偏激的行為，內內外外通透、剛正、博大，盡心盡力於灑掃應對。這麼樣一個人做好了，然後再騰飛往上。

這就是儒家文化的格局，或者叫文化的次第。佛家呢？不光是佛家，整個印度文化都是先騰飛，先把你拔起來。拔起來就回不來了，往而不返。它們想不想返呢？非常想返，但是它們不會返。不是不想降落，是它們不會降落，每一次的降落都摔得粉身碎骨。耆那教也是，耆那教一旦降落就墮落，不得了，燒

殺擄掠、奸淫偷盜，成了人間最黑暗的東西。佛家一降落就成了淫密，成了庸密，它降落得不好，沒辦法降落。西藏的密宗也在試圖降落，但是一降落就失敗，降落不下來。

這就是包括佛家文化在內的印度文化的死穴，他們五千年來沒有解決降落問題，如何回歸人類、回歸人性、回歸人文、回歸人本？怎麼樣回來？回不來，一直回不來，這是它的一個死穴。

密宗文化是對此前的小乘和大乘佛法的改革，改革的總體方向是試圖降下來，不要再往上飛了，一直往上飛不是辦法。這是人類的文化，人類的文化必然要回歸人類，不管你說得有多麼稀奇美妙，最終還是要回來。一直到現在，小乘試圖要回來，但回不來；大乘試圖要回來，還是回不來，結果就成了「說大行小」，躲在山林終老一生，最終都成了自了漢。話說得很大「地獄不空誓不成佛」，但事實上你空掉地獄了嗎？你與眾生同甘苦了嗎？沒有！你還是躲在山林中，青燈古卷一生，你並沒有參與到轟轟烈烈的社會洪流中去。

密宗同樣試圖要回來，還是回不來，最終還是要走。瑪爾巴對密勒日巴說過一句話：我們現在分離了，但是我們死後下一生在淨土（烏金剎土）相見。為什麼要到淨土中相見？難道這一生就不能相見嗎？我們能不能就在此時相見？他還是往上飛，飛到淨土中相聚，他還是沒有回到人間來。佛家的每一種思想、每一個角度，都滲透著它只能起飛不能降落。這是佛

家文化的死穴，到現在都解決不了，看我們這一代能不能把這個歷史死結打開。

佛法中遇到的這個不能落地的問題，大家一定要重視，這個問題一定要解決。這個問題不解決，佛法永遠懸在半空中。佛陀好不好？當然好，但他不能落地。中國的禪宗想讓它落地，不理想；中國的淨土宗想讓它落地，不理想；中國的密宗試圖讓它落地，也不理想。一落地就栽死，一落地就變形。這是兩千五百年自佛法誕生以來沒有解決好的一個大問題，到我們手裡能不能把它解決？或者說開始解決？

愛因斯坦說過一句話：發現問題比解決問題更重要。只要你能發現問題，那就距離解決它不遠了。我們把這個問題正式地提出來，我們這一代很有可能解決掉一部分，讓下一代再解決，下下一代再解決，最終三五代也許就可以把這個問題澈底解決了。

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

以心傳心——潘麟先生講授皇冠瑜伽

著　　者：潘　麟
出　　版：時英出版社
地　　址：臺北市新生南路 3 段 8 8 號 3 樓之 1
電　　話：（02）23637348（02）23634803
價　　格： 350 元整
出 版 期： 2019 年 9 月初版
ＩＳＢＮ　978-986-97789-1-6